

日曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料		
(木)	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー	乳 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	なす かぼちゃ にんじん トマト缶 ピーマン たまねぎ セロリー にんにく	こめ おおむぎ しょくぶつゆ	カレールウ ソース こしょう チャツネ アップルソース チキンブイオン ケチャップ	838	旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。
	枝豆と煮干しの揚げ煮 ゆて野菜 (コールスロードレッシング)	大豆 小麦	かたうちいわし	えだまめ	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	27.8	
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(金)	さばの塩こうじ焼き 金平ごぼう 豚汁	さば ごま 小麦 大豆 豚肉 大豆 さば	さば さつまあげ ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ だいこん	しょくぶつゆ こうじ さとう ごまあぶら ごま しょくぶつゆ	塩 しょうゆ みりん かつおの素	842 31.8	
	ご飯 牛乳 若鶏としパーの チリソース 華風あえ ワンタンスープ	乳 鶏肉 小麦 大豆 りんご ごま 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし もやし にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	こめ でんぷん しょくぶつゆ さとう ワンタンのかわ	スープストック ケチャップ チリソース しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメの素 塩 酒 チキンブイオン	845 30.7	
	ご飯 牛乳 五目寿司の具 厚焼きたまご そうめん汁 七夕デザート	乳 大豆 小麦 卵 大豆 小麦 さば 小麦 大豆 小麦	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご なると かまぼこ かんでん	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ほうれんそう にんじん ブルーベリーかじゅう シモンかじゅう うんしゅうみかんかじゅう	こめ さとう さとう さとう でんぷん しょくぶつゆ さとう みずあめ	酢 塩 しょうゆ 和風だし みりん 酢 みりん かつおだし しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩	797 26.2	七夕にちなんだ献立です。 
(水)	うどん 牛乳 きつねうどんつゆ かぼちゃコロッケ キャベツの南蛮漬け	小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 さば 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく かまぼこ 小麦 大豆	にんじん ほししいたけ はねぎ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	めん さとう しょくぶつゆ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	しょうゆ かつおの素 みりん 塩 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	803 32.7	
	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりとコーンの 酢の物 肉じゃが	乳 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ ふたにく なまあげ	うめ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ みずあめ でんぷん さとう さとう じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ しょうゆ 塩 酢 しょうゆ みりん 和風だし	866 31.6	いわしは、骨までやわらかく煮て料理しています。
	マーガリンパン 牛乳 白身魚の香草焼き マカロニソテー 野菜と肉団子のスープ	小麦 乳 小麦 大豆 乳 小麦 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう あかうお チーズ ベーコン にくだんご	パン マーガリン バジル パセリ たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく ねぶかねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	パン マーガリン しょくぶつゆ マカロニ しょくぶつゆ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ コンソメの素 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 しょうゆ スープストック チキンブイオン	758 34.0	
(月)	ご飯 のりふりかけ 牛乳 春巻き ゴーヤチャンプルー もずくスープ	乳 小麦 大豆 豚肉 豚肉 大豆 卵 ごま 小麦 小麦 大豆 鶏肉	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン たまご とうふ かつおぶし もずく	ちや にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にがうり にんじん もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ	こめ さとう しょくぶつゆ 豚脂 こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ ごまあぶら	塩 しょうゆ 塩 塩 こしょう しょうゆ 和風だし 酒 スープストック しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン	829 22.1	旬の食材「ゴーヤ」を使います。 
	ご飯 牛乳 若鶏のハーブ焼き 室わかめサラダ (ナムルドレッシング) 春雨スープ	乳 鶏肉 大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) 豚肉 卵 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ふたにく うすらたまご	パセリ とうもろこし にんじん きゅうり にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが	こめ でんぷん さとう しょくぶつゆ ナムルドレッシング はるさめ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ 酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメの素	760 29.5	藤枝中央小学校のりくエース献立です。
	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ ひじきしゅうまい 小松菜のアーモンドあえ フロースンヨーグルト	小麦 乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 アーモンド 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく なると わかめ ふたにく ひじき とりにく ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ とうもろこし たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが こまつな キャベツ	めん さとう でんぷん さとう こむぎこ アーモンド さとう	塩ラーメンの素 酒 チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん	768 33.3	
(木)	麦ご飯 牛乳 焼肉丼の具 藤枝あえ じゃがいもみそ汁	乳 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 大豆 さば	ぎゅうにゅう ふたにく なると ふたにく わかめ ふたにく ひじき とりにく ヨーグルト	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ さとう しょくぶつゆ さとう しょくぶつゆ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおの素	769 30.6	

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料		
16 (金)	フォカッチャ	小麦 乳			パン	しょくぶつゆ	794	イタリアにちなんだ料理です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ミラノ風カツレツ	鶏肉 小麦 乳	とりにく チーズ	バジル パセリ	しょくぶつゆ パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	塩 こしょう		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			こまつな きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
ラビオリのトマト煮	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ にんにく	ラビオリ	しょくぶつゆ	コンソメの素 ケチャップ ソース チキンブイヨン ウイン 塩 こしょう オールスパイス	37.4	
19 (月)	ご飯					こめ	771	旬の食材「冬瓜」をスープに使います。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロースー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たけのこ たまねぎ ビーマン にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック 酒 オイスターソース		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	冬瓜スープ	鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦	とりにく	とうがん たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ みかん		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
冷凍みかん								
20 (火)	ご飯					こめ	812	西益津中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	だいこん しょうが ねぶかねぎ たまねぎ	さとう 豚脂 でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	わかめ こんぶ とさかのり らのり	とうもろこし キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
かきたま汁	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 塩 しょうゆ			

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



なつ やす 夏休みの食生活  
しょく せい かつ 気をつけたいポイント

な たでも 食べて 丈夫な体をつくろう

しょうぶ からだ

つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかりと食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

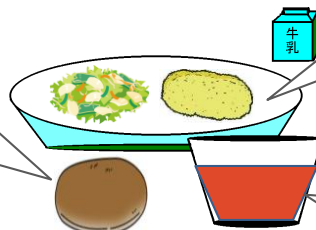
み んなで食事をする機会をつくろう

### イタリア料理の紹介

7月の献立の中にイタリア料理が登場します！もうすぐ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。藤枝市は、イタリアチームのホストタウンです。そこで、給食にイタリア料理を取り入れました。味わってくださいね！

#### フォカッチャ

イタリアのジェノヴァが発祥と言われています。現在のピザの原型となるパンです。最近では、日本でも簡単に手に入りましたね。



#### ミラノ風カツレツ

ミラノ風カツレツは、イタリア語で「コトレッタ」とよびます。たたいて薄く伸ばした肉にチーズやパン粉などの衣をつけ、揚げ焼きをして作ります。

#### ラビオリのトマト煮

ラビオリとは、小麦粉に練って作ったパスタ生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜などの食材を挟んだパスタです。