


日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねを つくるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとに なるしょくひん	おもなちようみりょう		
(木)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				622	
	わかどりのハーブやき	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	パセリ	でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ	藤枝中央小 学校のリク エスト献立 です。	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) 豚肉 卵 鶏肉 小麦 大豆	くきわかめ	とうもろこし にんじん きゅうり	ナムルドレッシング		26.4	
はるさめスープ		ぶたにく うすらたまご	にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが	はるさめ	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメの素			
(金)	フォカッチャ	小麦 乳			パン しょくぶつゆ		642	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミラノぶおかツレツ	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	イタリアに ちなんだ料 理です。	
	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	コンソメの素 ケチャップ ソース チキンブイオン ワイン ソース こしょう オールソバイス	30.6	
ラビオリのトマトに	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				
(月)	すめし	小麦			こめ さとう	酢 塩	646	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ごもくすしのく	大豆 小麦	あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	さとう	しょうゆ 和風だし みりん	七夕にちな んだ献立で す。	
	あつやきだまご そうめんじる	卵 大豆 小麦 そば 小麦 大豆	たまご なると かまぼこ	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 レモンかじゅう うんしゅうみかんかじゅう	さとう でんぷん しょくぶつゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩	22.4	
たなはたデザート		かんでん		さとう みずあめ				
(火)	うどん	小麦			めん		659	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	きつねうどんつゆ	大豆 豚肉 小麦 さば	あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ はねぎ	さとう	しょうゆ かつおの素 みりん 塩	27.6	
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆		かぼちゃ たまねぎ	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	塩		
キャベツのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん	ごまあぶら さとう	しょうゆ 酢 一味とうがらし			
(水)	ごはん				こめ		708	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	さとう	塩	旬の食材 「ゴーヤ」 を使いま す。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	しょくぶつゆ 豚脂 こむぎこ	しょうゆ 塩		
ゴーヤチャンプルー	豚肉 大豆 卵 ごま 小麦	ベーコン たまご とうふ かつおぶし	にがうり にんじん もやし	はるさめ でんぷん こめこ ごまあぶら	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	19.6		
もずくスープ	小麦 大豆 鶏肉	もずく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ					
(木)	ごはん				こめ		626	
	ぎゅうにゅう	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	旬の食材 「冬瓜」を スープに使 います。	
	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		
とうがんスープ	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 えのきたけ		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	25.4		
れいとうみかん		みかん						
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの こうそうやき	小麦 大豆 乳	あかうお チーズ	バジル パセリ	しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	マカロニソテー	小麦 豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく	マカロニ しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ コンソメの素 塩 こしょう	28.5	
やさいと にくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	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		塩 こしょう 酒 しょうゆ スープストック チキンブイオン			
(月)	むぎごはん				こめ おおむぎ		616	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくとんのく	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なると	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょくぶつゆ	酒 しょうゆ みりん		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	25.2	
じゃがいものみそしる	大豆 さば	なまあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	かつおの素			
(火)	ちゅうかめん	小麦			めん		622	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆	ぶたにく なると	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ とうもろこし		塩ラーメンの素 酒 チキンブイオン		
	ひじきしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩 こしょう	27.2	
こまつなのアーモンドあえ フローズンヨーグルト	アーモンド 小麦 大豆 乳	ヨーグルト	こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ みりん			
(水)	むぎごはん				こめ おおむぎ		681	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	なつやさいかレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	なす かぼちゃ にんじん トマト缶 ビーマン たまねぎ セロリー にんにく	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	旬の夏野菜 をたっぷり 使ったカ レーです。	
	えだまめと にほしのあげに ゆてやさい (コールスロードレッシング)	大豆 小麦	かたくりわし	えだまめ	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	23.6	
キャベツ きゅうり とうもろこし			キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング				
(木)	ごはん				こめ		686	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーの チリソース	鶏肉 小麦 大豆 りんご	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん しょくぶつゆ さとう	スープストック ケチャップ チリソース		
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう とうもろこし もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酢		
ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ コンソメの素 塩 酒 チキンブイオン	26.3		

○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	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねをつくるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとになるしょくひん	おもなちょうみりょう		
(金)	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		644	西益津中学校のリクエ スト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳						
	ハンバーグ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉	ふたにく 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		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆)	わかめ こんぶ とさかのり ぶりのり	とうもろこし キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
(月)	かきたまじる	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	25.4	
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳						
	さばのしおこうじやき	さば	さば		しょくぶつゆ こうじ	塩		
(火)	きんぴらごぼう	ごま 小麦 大豆	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま しょくぶつゆ	しょうゆ みりん	26.7	
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきだけ だいこん		かつおの素		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳						
(水)	いわしのうめ	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ	698	いわしは、骨までやわらかく煮て料理しています。
	きゅうりとコーンのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 塩 酢		
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			

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
き 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 の とり過ぎに 気をつけよう

や さい(野菜)を しっかり 食べよう

す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう

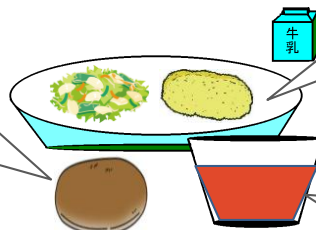
み んなで食事を する 機会をつくろう

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。