





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・ちからのもとなるしょくひん	おもなちょうみりょう		
(木)	ごはん				こめ		旬の食材「ゴーヤ」を使います。	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちや	さとう	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	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		
(木)	ゴーヤチャンプルー	豚肉 大豆 卵	ベーコン たまご	にがうり にんじん もやし	はるさめ でんぷん こめこ	塩 こしょう しょうゆ	19.6	
	もすくスープ	小麦 大豆 鶏肉	とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ねぶかねぎ	ごまあぶら		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	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	644	西益津中学校のリクエスト献立です。
	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		
	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		
	ごはん				こめ			
(月)	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					
	しろう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		
(火)	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 チキンフイヨン	28.5	
	すめし	小麦 乳			こめ さとう	酢 塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	こもすしのく	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		
(水)	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご	えのきたけ ほうれんそう にんじん	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	22.4	
	そうめんじる	さば 小麦 大豆	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	さとう みずあめ	かつおの素 しょうゆ 塩		
	たなばたデザート		かんてん	うんしゅうみかんかじゅう				
	ごはん				こめ			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				677	
	さばのしおこうじやき	さば	さば		しょくぶつゆ こうじ	塩		
	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	しょうゆ みりん		
	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 えのきたけ だいこん	ごま しょくぶつゆ	かつおの素		
(木)	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 ふたにく 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		
	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	塩		
(金)	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	27.6	
	ごはん				こめ			
	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	ふたにく	たけのこ たまねぎ ビーマン にんにく	さとう でんぷん	しょうゆ スープストック		
(金)	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	しょくぶつゆ	酒 オイスターソース	25.4	旬の食材「冬瓜」をスープに使います。
	とうがなんスープ	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく	とうがなん たまねぎ チンゲンサイ	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	れいどうみかん			みかん		中華スープ しょうゆ		
	れいどうみかん			みかん		塩 こしょう		
(月)	フォカッチャ	小麦 乳			パン しょくぶつゆ		642	イタリアにちなんだ料理です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミラノふうカツレツ	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	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	コンソメの素 ケチャップ		
(火)	ラビオリのトマトに	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく	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	ソース チキンフイヨン	30.6	塩 こしょう オールスパイス
	むぎごはん				こめ おおむぎ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのく	豚肉 小麦 大豆	ふたにく 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		
(水)	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		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	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	塩 しょうゆ マスタード	622	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 小麦)	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	こしょう オレガノ		
	はるさめスープ	豚肉 卵 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく 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		
	ちゅうかめん	小麦			めん	しょうゆ コンソメの素		
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				622	
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ふたにく なると	にんじん チンゲンサイ もやし		塩ラーメンの素 酒		
	ひじきしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく ひじき	たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	とりにく	しょうが	こむぎこ	こしょう		
(木)	フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト		アーモンド さとう	しょうゆ みりん	27.2	

○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	からだのし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	おもなしょうみりょう		
16 (金)	むぎごはん	乳 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		681	旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。
	ぎゅうにゅう		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	しょくぶつゆ	カレーウ 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			
	なつやすいかレー	大豆 小麦	ふたにく チーズ	えだまめ	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	236	
19 (月)	えだまめと にほしのあげに ゆてやさしい (コールスロードレッシング)		かたくちいわし		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		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	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	686	
20 (火)	わかどりとしパーの チリソース	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	26.3	
	かふうあえ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ふたにく	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		
	ワンタンスープ							
20 (火)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	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。
	いわしのうめ	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	26.5	
きゅうりとコーンの すのもの				にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	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		
にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく なまあげ						

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 しょく せい かつ  
**夏休みの食生活**  
き **気をつけたい**  
**ポイント**

**な** たでも **な**  
た **な**  
食べて **な**  
しょうぶ **な**  
丈夫な体 **な**  
をつくろう **な**

**つ** め(冷)たいものの **つ**  
とり過ぎに **つ**  
気をつけよう **つ**

**や** さい(野菜)を **や**  
しっかり **や**  
食べよう **や**

**す** いぶん(水分) **す**  
補給を **す**  
こまめに **す**  
しよう **す**

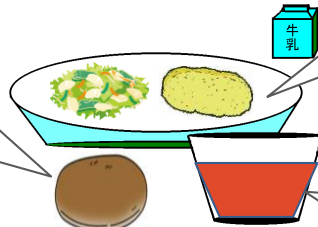
**み** んなで食事を **み**  
する **み**  
機会をつくろう **み**

**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。

