







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)	ご飯				こめ		866	いわしは、骨までやわらかく煮て料理しています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	いわしの梅煮	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			
	きゅうりとコーンの酢の物	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			
肉じゃが	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 しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	31.6		
(金)	酢飯	小麦			こめ さとう	酢 塩	797	七夕にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	五目寿司の具	大豆 小麦	あぶらあげ	ごぼう にんじん だけのこ 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			
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう でんぷん しょうゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ			
そうめん汁	そば 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		しょうゆ	かつおの素 しょうゆ 塩	26.2		
七夕デザート		かんてん		さとう みずあめ					
(月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		758		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	白身魚の香草焼き	小麦 大豆 乳	あかうお チーズ	バジル パセリ	しょうゆ	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 しょうゆ	ケチャップ トマトピューレ コンソメの素 塩 こしょう			
野菜と肉団子のスープ	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 チキンブイヨン	34.0		
(火)	麦ご飯				こめ おおむぎ		838	旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	夏野菜カレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ふたにく 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 にんにく	しょうゆ	カレーウ ソース こしょう			チャツネ アップルソース チキンブイヨン ケチャップ
	枝豆と煮干しの揚げ煮	大豆 小麦	かたくちいわし	えだまめ	でんぷん しょうゆ	しょうゆ みりん			
ゆで野菜(コールスロートレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング		27.8		
(水)	麦ご飯				こめ おおむぎ		769		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	焼肉丼の具	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 しょうゆ	酒 しょうゆ みりん			
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩			
じゃがいものみそ汁	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		30.6		
(木)	うどん	小麦			めん		803		
	牛乳	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			
	かぼちゃクロック	小麦 大豆		かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ パンこ さとう	塩			
キャベツの南蛮漬け	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	32.7		
(金)	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	ふたにく とりにく	だいにん 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 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		30.8		
(月)	フォカッチャ	小麦 乳			パン しょうゆ		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	しょうゆ 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			
ラビオリのトマト煮	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 しょうゆ	コンソメの素 ケチャップ ソース チキンブイヨン ワイン 塩 こしょう オールスパイス	37.4		
(火)	ご飯				こめ		842		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	さばの塩こうじ焼き	さば	さば		しょうゆ	塩			
	金平ごぼう	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			
豚汁	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 だいにん		かつおの素		31.8		
(水)	ご飯				こめ		829	旬の食材「ゴーヤ」を使います。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	さとう	塩			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
春巻き	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	しょうゆ 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	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	しょうゆ しょうゆ	和風だし 酒			
もずくスープ	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		しょうゆ	スープストック しょうゆ	22.1		
(木)	中華めん	小麦			めん		768		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	塩ラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ふたにく なると わかめ	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			
	ひじきしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく 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	しょうゆ 塩			
小松菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ	こむぎこ	しょうゆ		33.3		
フロースンヨーグルト	乳	ヨーグルト			アーモンド さとう	しょうゆ みりん			

○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		
(金)	ご飯				こめ		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 ピーマン 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 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		
冷凍みかん			みかん					
(月)	ご飯				こめ		藤枝中央小学校のリュウエスト献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏のハーブ焼き	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		
	莖わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	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			
	春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉 小麦 大豆	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		
(火)	ご飯				こめ		845	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏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		
	華風あえ	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 チキンブイヨン		

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
しよく 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

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

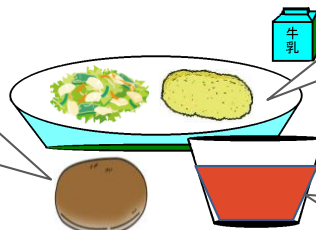
み んなで食事をする機会をつくろう

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。