









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ほたらき				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		
(木)	ごはん				こめ		622	藤枝中央小学校のリンク リスト献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりのハーブ焼き	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		
	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			
(金)	ごはん				こめ		708	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	ちゃ	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	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		
(月)	ごはん				こめ		616	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(火)	ごはん				こめ		25.2	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(水)	ごはん				こめ		659	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	ちゃ	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	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		
(木)	ごはん				こめ		27.6	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	ちゃ	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	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		
(金)	ごはん				こめ		646	七夕にちな んだ献立 です。
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(月)	ごはん				こめ		22.4	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(火)	ごはん				こめ		642	イタリアに ちなんだ料 理です。
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(水)	ごはん				こめ		698	いわしは、 骨までやわ らかく煮て 料理してい ます。
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(木)	ごはん				こめ		677	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(金)	ごはん				こめ		26.7	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(火)	ごはん				こめ		622	旬の夏野菜 をたっぷり 使ったカ レーです。
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(水)	ごはん				こめ		27.2	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(木)	ごはん				こめ		609	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		
(金)	ごはん				こめ		28.5	
	のりふりかけ		のり かつおぶし	ちゃ	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	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		

○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	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		
(月)	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	25.4	かたおの素 塩 しょうゆ
	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			
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
(火)	わかとりとレバーの チリソース	鶏肉 小麦 大豆	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	
	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 チキンブイヨン		
(水)	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		626	旬の食材「冬瓜」を スープに使 います。
	ぎゅうにゅう	乳						
	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 しょうゆ		
(木)	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	25.4	
	とうがんスープ	鶏肉 大豆 豚肉	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 みかん		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	れいとうみかん	ごま 小麦						

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 何でも食べて丈夫な体をつくろう

た 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

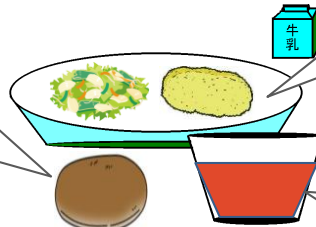
み んなで食事をする機会をつくろう

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。