

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	おもなしょうみりょう			
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー	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		ねつ・ちからのもとに なるしょくひん	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。	
	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	236		
	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき	乳 さば	ぎゅうにゅう さば		しょくぶつゆ こうじ	塩	677		
	きんぴらごぼう とんじり	ごま 小麦 大豆 豚肉 大豆 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	さとう ごまあぶら ごま しょくぶつゆ	しょうゆ みりん かつおの素	26.7		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう わかどりとしパーの チリソース	乳 鶏肉 小麦 大豆 りんご	ぎゅうにゅう とりにく とりしパー		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 ワンタンスープ	ごま 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		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	はるさめ さとう ごまあぶら ごま 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		
	すめし ぎゅうにゅう こもすしのぐ	小麦 乳 大豆 小麦	ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ さとう	酢 塩	646		
	あつやきたまご そうめんじり たなばたデザート	卵 大豆 小麦 さば 小麦 大豆	たまご なると かまぼこ かんでん	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 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 さとう みずあめ	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		七夕にちな んだ献立で す。 
(水)	うどん ぎゅうにゅう きつねうどんつゆ	小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 さば	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく かまぼこ		めん さとう		659		
	かぼちゃコロッケ キャベツのなんばんづけ	小麦 大豆 小麦 大豆		かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	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	塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	27.6		
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりとコーンの すのもの	乳 小麦 大豆 小麦 大豆	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ	うめ きゅうり とうもろこし	みずあめ でんぷん さとう さとう	しょうゆ しょうゆ 塩 酢	698 26.5		いわしは、 肩までやわ らかく煮て 料理してい ます。
	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			
(木)	マーガリンパン ぎゅうにゅう しろみざかなの こうそうやき	小麦 乳 小麦 大豆 乳	ぎゅうにゅう あかうお チーズ		パン マーガリン		609		
	マカロニソテー やさいと にくだんごのスープ	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	ベーコン にくだんご	たまねぎ ビーマン 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	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 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ スープストック チキンブイオン	28.5		
	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう はるまき	乳 小麦 大豆 豚肉	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ふたにく	ちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう しょくぶつゆ 豚脂 こむぎこ	塩 塩 しょうゆ しょうゆ 和風だし 酒	708 19.6		旬の食材 「ゴーヤ」 を使いま す。 
	ゴーヤチャンプルー もすくスープ	豚肉 大豆 卵 ごま 小麦 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン たまご とうふ かつおぶし もすく	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	ごまあぶら	スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメの素			
(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき	乳 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう とりにく		こめ さとう	塩 しょうゆ マスタード しょうゆ オレガノ	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 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		26.4		
	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				
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう 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	めん さとう	塩 ラーメンの素 酒 チキンブイオン	622		
(水)	ひじきしゅうまい こまつなアーモンドあえ フローズンヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 アーモンド 小麦 大豆	ふたにく ひじき とりにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが こまつな キャベツ	でんぷん さとう こむぎこ アーモンド さとう	しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	27.2		
	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくどんのぐ	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく なると	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	こめ おおむぎ さとう しょくぶつゆ	酒 しょうゆ みりん	616		
	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			

○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		
16 (金)	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 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	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	306		
19 (月)	ごはん				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	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		
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 えのきだけ みかん		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	25.4		
れいとうみかん								
20 (火)	ごはん				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	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 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		

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  
た  
食べて  
しょう ぶ からだ  
**丈夫な体**  
をつくろう

**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  
た  
食べよう

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

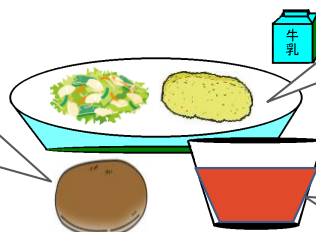
**み** んなで食事を  
する  
き かい  
機会をつくろう

**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。