


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		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			
	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	22.1		
	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			
						塩 こしょう チキンブイヨン			
(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			
	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	とうもろこし キャベツ きゅうり		和風だし 酒			
(金)	かきたま汁	卵 さば	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		
		小麦 大豆							
(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 ピーマン エリンギ	マカロニ しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ			
(月)	野菜と肉団子のスープ	大豆 鶏肉 豚肉 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	34.0	スープストック チキンブイヨン	
(火)	ご飯	小麦			こめ さとう		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 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
	厚焼きたまご	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 しょうぶつゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ			
(火)	そうめん汁	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	かつおの素 しょうゆ 塩	26.2		
	七夕デザート		かんでん	うんしゅうみかんかじゅう	さとう みずあめ				
(水)	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		しょうぶつゆ こうじ	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	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん			
(水)	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 だいこん	かつおの素	31.8		
(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	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			
	かぼちゃクロック	小麦 大豆	かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ	しょうぶつゆ パンこ さとう	塩			
(木)	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	32.7	一味とうがらし	
(金)	ご飯				こめ		771	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	ふたにく	たけのこ たまねぎ ピーマン	さとう でんぷん	しょうゆ スープストック			
	ナムル	ごま 小麦 大豆	にんにく	ほうれんそう もやし にんじん	しょうぶつゆ	酒 オイスターソース			
(金)	冬瓜スープ	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく	とうがら たまねぎ チンゲンサイ	ごま ごまあぶら	しょうゆ	31.0		
	冷凍みかん	ごま 小麦		にんじん えのきたけ	みかん	中華スープ しょうゆ			
(月)	ご飯				こめ		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	コンソメの素 ケチャップ			
(月)	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 しょうぶつゆ	37.4	ソース チキンブイヨン	
						塩 こしょう オールスパイス			
(火)	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 しょうぶつゆ	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			
(火)	じゃがいもみそ汁	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		
(水)	ご飯				こめ		760	藤枝中央小学校のリクエスト献立です。	
	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	塩 しょうゆ マスタード			
	荳わかめサラダ (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	しょうゆ			
(水)	春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉	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	29.5	酒 塩 こしょう	
		小麦 大豆				しょうゆ コンソメの素			
(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	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	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			
(木)	小松菜のアーモンドあえ	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	33.3		
	フロースンヨーグルト	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			

○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)	麦ご飯				こめ おおむぎ		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	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	しょうぶつゆ	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		838
	枝豆と煮干しの揚げ煮	大豆 小麦	かたくりわし	えだまめ	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん		27.8
(月)	ゆで野菜 (コールスロードレッシング)				キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング		いわしは、骨までやわらかく煮て料理しています。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏としばーのチリソース	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 しょうぶつゆ さとう	スープストック ケチャップ チリソース	845	
(火)	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	30.7	
	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		
	肉じゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	866	

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 何でも食べて丈夫な体をつくらう

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

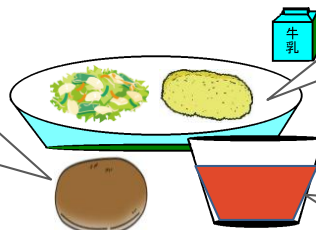
み んなで食事をする機会をつくらう

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。