




| 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 | からだのちよ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 | おもなちようみりょう | | |
| (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 | 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 塩 | 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 | しょうゆ 塩 | しょうゆ 塩 | 19.6 |  |
| | もすくスープ | 小麦 大豆 鶏肉 | もすく | にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ | しょうゆ 塩 | しょうゆ 塩 | | |
| | むぎごはん | | | | こめ おおむぎ | | | |
| (金) | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。 | |
| | なつやさいカレー | 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 セロリー にんにく | しょうゆ | カレーウ ソース しょうゆ チョップネ アップルソース チキンブイヨン ケチャップ | | |
| | えだまめと にぼしのあげに | 大豆 小麦 | かたてちいわし | えだまめ | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | ゆでやさい (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 | しょうゆ | しょうゆ | | |
| (月) | むぎごはん | | | | こめ おおむぎ | | 616 |  |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | やきにくどんのぐ | 豚肉 小麦 大豆 | ふたにく なると | こんにやく たまねぎ ねぶかねぎ | さとう しょうゆ | 酒 しょうゆ | | |
| | ふじえだあえ | | | キャベツ きゅうり にんじん しそ | | 塩 | | |
| (火) | 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 | しょうゆ | しょうゆ | 25.2 | 23.6 |
| | すめし | 小麦 | | | こめ さとう | 酢 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | こもくすしのぐ | 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 | えのきだけ ほうれんそう にんじん | さとう | 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 | えのきだけ 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 | しょうゆ | | |
| | たなばたデザート | | かんてん | | さとう | みずあめ | | |
| | うどん | 小麦 | | | めん | | | |
| (水) | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 659 | 27.6 |
| | 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 | | |
| | かぼちゃコロッケ | 小麦 大豆 | | かぼちゃ たまねぎ | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | キャベツのなんばんづけ | 小麦 大豆 | | キャベツ にんじん | しょうゆ | しょうゆ | | |
| (木) | ごはん | | | | こめ | | 644 | 25.4 |
| | 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 | だいにん しょうが ねぶかねぎ たまねぎ | さとう | しょうゆ | | |
| | かいそうサラダ (あおじそドレッシング) | トシ (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 | | しょうゆ | | |
| (金) | 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 | さとう | しょうゆ | 642 | 30.6 |
| | フォカッチャ | 小麦 乳 | | | パン | しょうゆ | | |
| | 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 | パジル パセリ | しょうゆ | しょうゆ | | |
| (金) | 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 | しょうゆ | しょうゆ | 26.7 | 677 |
| | 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 | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | ごはん | | | | こめ | | | |
| (月) | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 698 | 26.5 |
| | さばのしおこうじやき | さば | さば | | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | 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 こんにやく さやいんげん | さとう | しょうゆ | | |
| | とんじる | 豚肉 大豆 さば | ふたにく とうもろこし | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきだけ だいにん | さとう | しょうゆ | | |
| (火) | ごはん | | | | こめ | | 622 | 27.2 |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | いわしのうめ | 小麦 大豆 | いわし かつおぶし | うめ | みずあめ | しょうゆ | | |
| | きゅうりとコーンのすのもの | 小麦 大豆 | わかめ | きゅうり とうもろこし | さとう | しょうゆ | | |
| (水) | 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 こんにやく グリンピース | しょうゆ | しょうゆ | 622 | 27.2 |
| | ちゅうかめん | 小麦 | | | めん | | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しおラーメンスープ | 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 | しょうゆ | しょうゆ | | |
| (木) | 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 | しょうゆ | しょうゆ | 25.4 | 25.4 |
| | こまつなのアーモンドあえ | アーモンド 小麦 大豆 | | こまつな キャベツ | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | フロースンヨーグルト | 乳 | ヨーグルト | | アーモンド | しょうゆ | | |
| (木) | ごはん | | | | こめ | | 626 | 25.4 |
| | 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 | しょうゆ | | |
| | ナムル | ごま 小麦 大豆 | | ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ | しょうゆ | | |
| (木) | 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 えのきだけ | しょうゆ | しょうゆ | 25.4 | 25.4 |
| | れいとうみかん | ごま 小麦 | | みかん | しょうゆ | しょうゆ | | |

○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) | 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 | 28.5 | |
| 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 ほししいだけ | | 塩 こしょう 酒 しょうゆ スープストック チキンブイヨン | | | |
| (月) | ごはん | 乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | | 622 | 藤枝中央小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 | | | | | |
| | 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 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 こま) | 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 ほししいだけ 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) | ごはん | 乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | | 686 | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | わかどり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 | | |
| | 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 こまあぶら ごま | しょうゆ 酢 | 26.3 | |
| ワンタンスープ | 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
き 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
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
き

や さい(野菜)をしっかりと食べよう
た

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう
ほきゅう

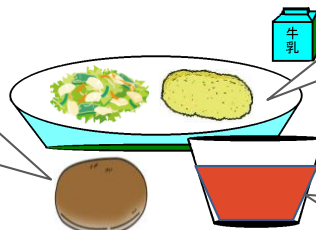
み んなで食事をする機会をつくろう
しょくじ
きかい

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。