

令和7年度

7月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント	
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料			
(火)	1 ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメンスープ はるまき ゆでやさい (こまドレッシング)	小麦 乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 ドレ (こま)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし	めん	塩ラーメンスープの素 チキンブイヨン 酒	604		
	2 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに にらともやしのあえもの とうがンのみそしる	乳 小麦 大豆 小麦 大豆 こま 鶏肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし	うめ	水あめ でんぶん さとう	しょうゆ うめ酢	586		
	3 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース かふうあえ ワンタンスープ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 こま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく	こめ	しょうゆ さとう	しょうゆ 酢 和風だし		25.4
	4 ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ やさいソテー コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうがんにゃく ごぼう にんじん はねぎ	こめ	しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		608
(金)	7 ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ わかめのすのもの たなばたじる たなばたゼリー マーガリンパン ぎゅうにゅう わかどりとレバーのマリネ キャベツサラダ はるさめスープ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 大豆 小麦 乳 乳 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	656		
	8 ごはん ぎゅうにゅう やきにくどんのぐ そくせきづけ いもだんごじる	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	23.0		
	9 ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー にたまご やさいのアーモンドあえ	乳 小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご 卵 小麦 大豆 アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく	こめ	しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		652
	10 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース ふじいろポテトサラダ (マヨネーズドレッシング) ミネストローネ	乳 小麦 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.0		
(月)	11 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのふじえだちゃあげ おひだし みつばのすましじる ミニフィッシュ ソフトめん	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	656	セタにちな んだ献立で す。	
	12 ごはん ぎゅうにゅう わかどりとレバーのマリネ キャベツサラダ はるさめスープ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.0		
	13 ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー にたまご やさいのアーモンドあえ	乳 小麦 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.0		
	14 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース ふじいろポテトサラダ (マヨネーズドレッシング) ミネストローネ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.0		
(火)	15 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのふじえだちゃあげ おひだし みつばのすましじる ミニフィッシュ ソフトめん	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	656	大洲中学校 のリクエスト 献立で す。	
	16 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのふじえだちゃあげ おひだし みつばのすましじる ミニフィッシュ ソフトめん	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.9		
	17 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのふじえだちゃあげ おひだし みつばのすましじる ミニフィッシュ ソフトめん	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.8		
	18 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのふじえだちゃあげ おひだし みつばのすましじる ミニフィッシュ ソフトめん	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なんと	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	パン こくとう	塩 コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	25.8		

○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。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※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 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
16 (水)	ごはん				こめ		594	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ しよくぶつゆ	塩		
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし	29.5	
	けんちんじる	鶏肉 小麦 大豆 さば	とうふ とりにく	こまつな だいこん しめじ		しょうゆ 塩 かつおの素		
17 (木)	ごはん				こめ		614	大洲中学校 のリクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しよくぶつゆ	塩 こしょう		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	24.1	
	かぼちゃのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素		
18 (金)	ごはん				こめ		589	夏が旬の 「なす」は 水分を多く 含んでいます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	パークしゅうまい	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	23.7	
	マーボーなす	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたげ しょうが にんにく	さとう でんぶん しよくぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン		

今月は藤枝産の紫じゃがいも（シャドークイーン）を使った「藤色ポテトサラダ」が登場します。
お楽しみに！！

紫じゃがいもの紫色はなすやブルーベリー、赤ワインなどと同じアントシアニンという色素によるものです。
調理の際、ゆでるよりは、蒸したり揚げたりの方が色が鮮やかに仕上がります。



じゃがいもの品種によって違う色の花が咲きます。シャドークイーンの花は白です！



とれたての紫じゃがいもはこんな感じです！

「作ってみよう！「藤色ポテトサラダ」」

材料（4人分）
 ・じゃがいも 200g（小2個）
 ・紫じゃがいも 50g（1/2個）
 ・きゅうり 30g（1/3本）
 ・にんじん 20g（2cm位）
 ・マヨネーズ 20g（大さじ2弱）
 ・塩（きゅうり用） 少々



作り方
 ①2種類のじゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
 ②きゅうりは薄めの輪切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
 ③じゃがいもはゆでるか蒸して冷ます。にんじんはゆでて冷ます。
 きゅうりは塩もみをして水分を絞る。
 ④③の野菜とマヨネーズを和える。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつにとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

