

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)	ちゅうかめん	小麦			めん		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおらーメンスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	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		塩らーメンスープの素 チキンブイヨン 酒		
	はるまき	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうぶつゆ こむぎこ さとう はるさめ でんぷん こめこ	しょうゆ 塩	22.1	
	ゆてやさい(ごまドレッシング)	ドレ(ごま)		キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング			
(水)	ごはん				こめ		586	みそ汁には夏が旬の「冬瓜」を使用しました。
	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	水あめ でんぷん さとう	しょうゆ うめ酢	25.4	
	にらともやしのあえもの	小麦 大豆 ごま		もやし にら にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	とうがんのみそしる	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	とうがん こんにやく ごぼう にんじん はねぎ		かつおの素		
(木)	ごはん				こめ		608	チンジャオロースには夏が旬の「ピーマン」を使用しました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく	でんぷん さとう しょうぶつゆ	オイスターソース しょうゆ 酒 スーフストック	27.7	
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま こめあぶら	しょうゆ 酢		
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		656	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ しょうぶつゆ	塩	23.0	
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ もやし にんじん	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょうぶつゆ	パサメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック		
(月)	ごはん				こめ		652	七夕にちなんだ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	25.0	
	わかめのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	たなばたじる	小麦 大豆 さば	なんと	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ		しょうゆ 塩 かつおの素		
	たなばたゼリー	大豆	とうにゅう かんてん	レモン果汁 メロン果汁	水あめ さとう			
(火)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		656	レバーには鉄分が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーのマリネ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	25.9	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
	はるさめスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
(水)	ごはん				こめ		614	焼肉丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	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	ぶたにく なんと	こんにやく たまねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	28.8	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(木)	ごはん				こめ		634	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	なつやさいカレー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト缶 セロリー えだまめ にんにく	しょうぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース クチャップ チャツネ アップルソース こしょう	25.3	
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
(金)	ロールパン	小麦 乳			パン		638	大洲中学校のリクエストラ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	27.6	
	ふじいろポテトサラダ(マヨネーズドレッシング)	ドレ(大豆)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	だいす ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	マカロニ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		586	大洲中学校のリクエストラ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん		25.9	
	おひだし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ こまつな	さとう	しょうゆ		
	みつばのすましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ 塩 かつおの素		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
(火)	ソフトめん	小麦			めん		662	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく だいす チーズ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	さとう しょうぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ワイン ハヤシラク スーフストック 塩 こしょう	25.8	
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			

○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		
(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 しょくぶつゆ	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		
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			
(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 しょくぶつゆ	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		
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 ねぶたねぎ		かつおの素			
(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					
	ポークしゅうまい	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	もやしちゅうかあえ	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		
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 だけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スーフストック 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。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ