

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)	ごはん				こめ		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		
	にらともやしのあえもの	小麦 大豆 こま		もやし にら にんじん	こま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
(水)	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 こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ		かつおの素	25.4	
	ごはん				こめ		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 スープストック		
かふうあえ	こま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう こま こまあぶら	しょうゆ 酢			
(木)	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	27.7	
	ちゅうかめん	小麦			めん		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	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		塩ラーメンスープの素 チキンブイオン 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			
(金)	ゆでやさい(こまドレッシング)	ドレ(こま)		キャベツ きゅうり にんじん	こまドレッシング		22.1	
	ごはん				こめ		652	
	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		
わかめのずのもの	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			
(月)	たなばたしる	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	25.0	
	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			
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	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	656	
	やさいソテー	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	パンチャメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック		
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				634	
	なつやさいかレー	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	カレーウ チキンブイオン ソース クチャップ チャツネ アップルソース こしょう		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
(木)	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 しょうぶつゆ	塩		
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいず 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		
(金)	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	29.5	
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	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		
(火)	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	656	
	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		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	こんにゃく 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	614	
	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		
	ごはん				こめ			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				638	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	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		
	ふじいりポテトサラダ(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			
(火)	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	だいず 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	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう	27.6	
	ごはん				こめ		614	
	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう		
きゅうりのひたひた	こま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし			
(金)	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	24.1	



○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		586	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					
	ちくわのふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん			
	おひたし	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			
17 (木)	ソフトめん	小麦					662	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		めん			
	ビーンズソース	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく だいず 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 ホターシュベース ワイン ハヤシラウ スーフストック 塩 ショウ		
	ブレンオムレツ	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				
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					
	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 たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	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よう切りにする。
  - 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、脳の働きの活発になり、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。

