

令和7年度

7月分学校給食予定献立表

小学校B

藤枝市立北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)	ごはん				こめ		634	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	しょくぶつゆ	カレールウ チキンフイヨン 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		
(水)	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		
	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 チキンフイヨン 酒	22.1	
	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	しょくぶつゆ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん こめこ	しょうゆ 塩		
(木)	ゆでやさい (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			
	ごはん				こめ		586	みそ汁には 夏が旬の 「冬瓜」を 使いました。
	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 でんぶん 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		
(金)	とうがンのみそしる	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		
	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	でんぶん しょくぶつゆ 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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
(月)	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		652	セタにちな 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 しょくぶつゆ	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		
(火)	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			
	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	こんにゃく たまねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぶん	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				
(水)	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		
	ロールパン	小麦 乳			パン		638	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					
	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 でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	27.6	
	ふじいろうポテトサラダ (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			
(木)	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	チキンフイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
	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ゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん		25.9	
	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		
(金)	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		
	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 でんぶん さとう こむぎこ しょくぶつゆ	塩	23.0	
	やさいソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ もやし にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンフイヨン スープストック ワイン		
(月)	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 しょくぶつゆ			
	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	29.5	
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいす あぶらあげ ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(火)	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		
	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	24.1	
	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		
(火)	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		

○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)	ソフトめん	小麦			めん		662	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			グチャップ トマトビュレ ソース ポターシュベス ワイン ハヤシルウ スープストック 塩 こしょう		
	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 グリーンピース	さとう しょくぶつゆ			
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	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		25.8	
(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」を使いま 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	でんぶん さとう しょくぶつゆ	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	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 ごまあぶら	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	27.7	
(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					
	ボークしゅうまい	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		
	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 でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン	23.7	

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。

