

令和7年度

7月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立西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		
(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 チキンブイヨン 酒	22.1	
(木)	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 でんぶん こめこ	しょうゆ 塩		
	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					
(金)	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		
	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		
(火)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	27.6	
	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			
(月)	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	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 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		
(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			
	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					
(水)	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		
(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	29.5	
	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		
	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	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	23.7	
	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		
(火)	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 たいのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン		
(水)	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう	24.1	
	きゅうりのひだひた	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		
(木)	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		
(火)	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 しょうぶつゆ 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				
(月)	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		
(火)	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 でんぶん	しょうゆ	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		
(火)	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		

○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		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 だけのこ ピーマン にんにく	でんぶん 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	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	662		
	ソフトめん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			ケチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ワイン ハヤシルウ スープストック 塩 こしょう	25.8		
	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	塩 酢			
(金)	ブレーンオムレツ	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				

全 校 欠 食

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。

