

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)	ちゅうかめん	小麦			めん		638		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	しおラーメンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく なたと わかめ	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ とうもろこし		しょうぶつゆ さとう			塩ラーメンスープ 酒 チキンブイオン
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ		こめこ こむぎこ はるさめ てんぷん			しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし 酒
(木)	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆			こまつな しめじ レモン果汁		24.6		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
(金)	さばのこうじやき	さば	さば			しょうぶつゆ さとう	585	旬の冬瓜を使ったみそ汁です。	
	こまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな		さとう ごま			しょうゆ
	とうがんのみそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	とうがん ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ					かつおの素
	ロールパン	小麦 乳							パン
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				640		
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ		しょうぶつゆ パンこ こめこ てんぷん さとう こむぎこ			塩
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ 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	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ		しょうぶつゆ なまクリーム			パジャメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック
(日)	ごはん					こめ	605	七夕献立です。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	とりそぼろ	小麦 大豆 卵 鶏肉	とりにく たまご	えだまめ しょうが		しょうぶつゆ さとう			しょうゆ 塩 酒
	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)	そうめんじる	小麦 大豆 さば	かまぼこ	えのきだけ ほうれんそう たまねぎ にんじん		ふ	25.2		
	たなばたデザート		かんてん	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁		さとう			
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
(火)	くろはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん			こむぎこ パンこ てんぷん しょうぶつゆ	603		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 豚肉 こま	ふたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん		さとう ごま ごまあぶら しょうぶつゆ			しょうゆ みりん 一味とうがらし
	みだくさんじる	大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん しめじ					かつおの素
	ごはん					こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				638	広幡小学校の5年生全員で考えた献立です。	
	なつやさいカレー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	ふたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト缶 にんじん ビーマン セロリー えだまめ にんにく		しょうぶつゆ			カレールー ソース チャップ クチャップ チキンブイオン アップルソース こしょう
	とうふとひじきのヘルシーハンバーグ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく とうふ ふたにく ひじき	たまねぎ にんじん		パンこ しょうぶつゆ さとう てんぷん			塩
	きゅうりのひだひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	きゅうり		ごまあぶら さとう			しょうゆ 酢 一味とうがらし
(木)	ごはん					こめ	608		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	いわしのフライ	小麦	いわし			パンこ こむぎこ しょうぶつゆ			塩 こしょう
	ふたにくとたけのこのみそいため	小麦 大豆 豚肉 こま	ふたにく みそ	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが		さとう ごまあぶら			しょうゆ 酒 みりん
(金)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	なまあげ とりにく	たまねぎ こまつな だいこん しめじ			26.7		
	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						
	オムレツ	卵 大豆	たまご			さとう しょうぶつゆ			塩 酢
(土)	ふじいろポテトサラダ(マヨネーズドレッシング)	マヨ(大豆)		きゅうり とうもろこし		じゃがいも マヨネーズドレッシング	24.9	藤色のじゃがいもを使ったポテトサラダです。	
	ミネストローネ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	だいす ベーコン	トマト缶 たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく		マカロニ しょうぶつゆ			チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
(日)	にくだんごのあますあんかけ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく とりにく	たまねぎ		パンこ てんぷん さとう しょうぶつゆ	583		
	ビーフソテー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン		ビーフ しょうぶつゆ			しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう
	ちゅうかスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま	とりにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん					チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープ 酒 こしょう
	ソフトめん	小麦				めん			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				636	大豆を使ったミートソースです。	
	ビーンスソース	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく 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			グチャップ トマトピューレ ソース ハヤシルウ ライン ポタージュベース スープストック 塩 こしょう
	チキンナゲット	大豆 鶏肉	とりにく おから	にんにく しょうが		しょうぶつゆ こめこ さとう			塩 しょうゆ
	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
(火)	ごはん					こめ	582	チンジャオロースには、夏野菜のビーマンが入っています。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	チンジャオロースー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく	たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく		てんぷん しょうぶつゆ さとう			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	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん		はるさめ さとう こま ごまあぶら			しょうゆ 酢
(水)	ワンタンスープ	小麦 大豆 豚肉	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 塩 コンソメの素 酒	26.4	

○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		
(木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		590	
	ぎゅうにゅう		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	おかふりかけ	卵 小麦 大豆	たまご			酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	23.5	
	あつやきたまご		わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢 塩		
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	しょうゆ 酢 塩	607	レバーには、貧血予防の鉄分が多く含まれています。	
いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			27.1
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーのマリネ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ		
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		21.6	
ぶたにくとやさいのスープ	豚肉 鶏肉	ぶたにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメの素			
(火)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		606	夏野菜のなすを使った献立です。
	ぎゅうにゅう		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	やきぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうゆ さとう	しょうゆ 塩		
	もやしちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
マーボーなす	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さとう でんぷん	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン			

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		<b>な</b> だら食はやめよう	
<b>て</b> きど (適度) に運動しよう		<b>つ</b> め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう	
<b>き</b> そく (規則) 正しい生活を心がけよう		<b>や</b> しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	
<b>な</b> つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		<b>す</b> す (進) んでお手伝いをしよう	
<b>!</b> 以上のことを心がけ、健康に気をつけて “すてきな夏休み” にしてください!		<b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう	

## 夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<b>半夏生</b>	<b>七夕</b>	<b>お盆</b>	<b>土用の丑の日</b>
タコ (関西地方)	そうめん	精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物

今月は藤枝産の紫じゃがいもを使った「藤色ポテトサラダ」が給食に登場します。お楽しみに!

## 食中毒にご注意ください

1年でも気温や湿度が高くなる6~9月頃は、細菌による食中毒が多くなる時期です。生の鶏肉には、新鮮であっても、カンピロバクターなどの食中毒菌がついています。食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱等です。

- 鶏肉を料理する場合は中心が白くなるまでしっかりと火を通しましょう。
- 鶏肉を切ったまな板は必ず洗浄・消毒してから他の食材を切りましょう。
- 生の鶏肉に触った後はしっかりと手を洗ってからほかの食材を触りましょう。