

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)	ソフトめん	小麦			めん		763	大豆を使ったミートソースです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	小麦 大豆 豚肉	ふたにく だいず チーズ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム クリンピース	さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトビューレ ソース ハヤシルウ ウィン ボタージュベース スーフストック 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	しょくぶつゆ 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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢			
(金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	804	夏野菜のなすを使った献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	もやし中華あえ	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		
マーボーなす	小麦 大豆 豚肉	とうふ ふたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほししいだけ しょうが にんにく	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ スーフストック 塩 トウバンジャン			
(火)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	748	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライ	小麦 大豆	くろはんぺん			こむぎこ パンこ でんぷん しょくぶつゆ		
	金平ごぼう	小麦 大豆	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
実だくさん汁	大豆 鶏肉	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			

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		な だら食はやめよう	
て きど (適度) に運動しよう		つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう	
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		す す (進) んでお手伝いをしよう	
! 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!		み 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)
半夏生 タコ (関西地方) / 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 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。
- 生の鶏肉を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。