



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

まいにち きび あつ つづ 毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、
しょくじ るい かたよ 食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を摂りすぎたりすることによる、ビタミンB1不足
があげられます。ビタミンB1は、とうじつ をエネルギーに変える働きがあり、ぶそく と疲れやす
くなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、
しゅじょく しゅさい ふくさい 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ★給食費は、期限内に納めましょう。

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
始業式	26 (木)	牛乳		牛乳			
		ピザトースト	食パン(小麦 乳 大豆)	ウインナー(豚) チーズ(乳)	玉葱 ピーマン マッシュルーム	ピザソース(大豆 りんご)	
		スクランブルエッグ	こめ油	卵	パプリカ コーン 小松菜	ぬちまーす	
		うちなー野菜のベジタブルスープ	こめ油	鶏肉	冬瓜 キャベツ 玉葱 人参 セロリ おくら トマト	ポークビヨン(鶏 豚) チキンビヨン(鶏) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		くだもの			パイナップル		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 63.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 30.6 g	炭水化物 81.2 g			
27 (金)		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 白ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)たくあん漬け 人参 椎茸 きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆)酒 ぬちまーす ポークビヨン(鶏 豚)かつお節	油 1回目 大豆
		魚のレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖	ほき		レモン果汁 酢(小麦)	
		アーサ汁		アーサ 豆腐(大豆)	冬瓜	醤油(小麦 大豆)ぬちまーす かつお節	
		チーズと枝豆の蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦) 三温糖	卵 豆乳(大豆) チーズ(乳) ハム(豚 大豆 鶏)	あお豆(大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 789 kcal	たんぱく質 41.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 108.7 g			
30 (月)		牛乳		牛乳			
		冷やし中華	めん 中華麺(小麦 大豆 ごま) 具 白ごま ごま油 タレ	ハム(豚 大豆 鶏)	きゅうり 人参 もやし おくら		
		豚肉と野菜のBBQ炒め	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ パプリカ 小松菜 きくらげ	シークワーサースープ(小麦 大豆) 醤油(小麦 大豆)みりん ケチャップ 中濃ソース(大豆 りんご)ぬちまーす おろしにんにく ウスターソース	
		くだもの			すいか		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 93.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 23.7 g	
31 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ナーベラーンプシー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆)みそ(大豆)	へちま 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆)ぬちまーす かつお節	
		野菜チキアギ		野菜チキアギ			
		手作りからし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 昆布 糸かつお	からし菜	醤油(小麦 大豆)みりん 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 83 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 103.9 g			