



～栄養目標～

暑さに負けない食事をしよう!

夏休みの間、不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えることができなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、よい生活リズムを守っていきましょう!

夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠(けんたい)感(かん)、思考力や意欲の低下、動(どう)悸(き)、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



----- 夏を元気にすごすための

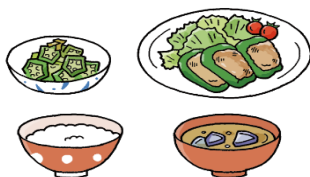
夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

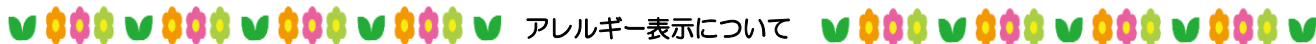
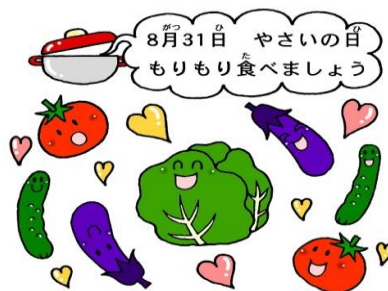


睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、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・かに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。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。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、「(株)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。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
26日 (木)	ジョア (マスカット)			ジョア (乳)					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油		無添加ウインナー (豚) 豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト		トマトソース (大豆) トマトピューレ チャップ ウスターソース チャツネ (りんご) ワイン ポークフィヨン (鶏・豚)	
	ごまじゃこサラダ	ごま 三温糖 ごま油		チリメン		キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	白花豆のフィナンシェ	小麦粉 グラニュー糖 バター (乳)		脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 牛乳 卵				ベーキングパウダー	
	キャンディーチーズ			キャンディーチーズ (乳)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 446 kcal		たんぱく質 18.7 g		脂質 14.4 g		炭水化物 60 g	
27日 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	鶏肉とじゃがいもの 煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油		鶏肉 油揚げ (大豆)		人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ こんにゃく		醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
	ちくわの磯辺やき			ちくわ 青のり粉 チーズパウダー (乳) 生クリーム (乳)				エッグケアマヨネーズ (大豆)	
	手作りふりかけ	ごまアーモンド ごま油 三温糖		高野豆腐 (大豆) 糸けすり		刻み高菜漬 (大豆) ゆかり		醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	くだもの					メロン (予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 630 kcal		たんぱく質 24 g		脂質 19.2 g		炭水化物 87.3 g		
30日 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	わかめと冬瓜のスープ	ごま ごま油		わかめ		冬瓜 人参 長ねぎ		醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす シママース ポークフィヨン (鶏・ 豚) チキンフィヨン (鶏)	
	スタミナ牛丼	でん粉 三温糖 こめ油		牛肉		しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく		醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす	
	くだもの					パインアップル (予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 580 kcal		たんぱく質 23.5 g		脂質 10.3 g		炭水化物 94.3 g		
31日 (火)	牛乳			牛乳					
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)							
	パンプキンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)		鶏肉 白花豆 白いんげ ん豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)		かぼちゃ 玉ねぎ		ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨ ン (鶏)	
	魚のラビコットソース がけ	オリーブ油 三温糖		ホキ		玉ねぎ 赤パプリカ セロリー レモン レモン果汁		酢 (小麦) シママース こしょう	
	カレー風味ソテー	こめ油		無塩せきベーコン (豚)		ブロッコリー カリフ ラワー キャベツ コーン 人参		醤油 (小麦・大豆) カレー粉 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 608 kcal		たんぱく質 28.7 g		脂質 19.3 g		炭水化物 76.7 g		