



幼稚園用



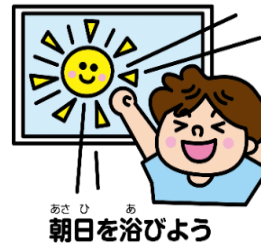
生活リズムを整えよう!



休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと

眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



世界の料理 第4回 アメリカ



クラムチャウダー
東海岸ニューイングランド地方発祥。
クラム(二枚貝)を使った具だくさんのスープ。



ガンボ
南部ルイジアナ州発祥の、オクラでとろみをつけたスープ。

正式名称：アメリカ合衆国 面積：約962.8万km²(日本の約25倍)
人口：約3億2775万人(2018年5月) ※米国内閣府

北アメリカ大陸にある48州に、アラスカ州とハワイ州を加えた50州からなる連邦共和国。もともと暮らしていたネイティブアメリカンをはじめ、大陸を開拓したヨーロッパからの移民、メキシコやアジアなど世界のさまざまな民族により構成される多民族国家で、食文化も多様です。世界最大の農産物輸出国であり、「世界の食料庫」とも呼ばれます。代表的なアメリカ料理といえば、ハンバーガーやホットドッグなどのファストフード、肉や魚介、野菜を直火で焼きながら食べるバーベキューなどが有名ですが、地方によってさまざまな郷土料理があります。給食では「ハンバーガー」、オクラでとろみをつけるのが特徴のスープ「ガンボ」、デザートには「アップルパイ」が登場します。アップルパイの発祥はイギリスだそうです。アメリカではそれぞれの家庭でアップルパイのレシピがあり、アメリカ国民の「おふくろの味」ともいえるほど愛されている料理です。

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、「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日に必要な栄養量 (食卓30%+おやつ13%)	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	74.9 g
-----------------------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	--------

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	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		
1 (水)		牛乳		牛乳			油 1回目 大豆
		麦ごはん	米 麦				
		タコ入りメンチ	大豆油	タコ入りメンチ(小麦 大豆)			
		牛肉ピーマン炒め	三温糖 こめ油	牛肉	にんにく ピーマン 赤ピーマン 人参 玉葱 竹の子	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		さつまいものみそ汁	さつまいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 大根	かつお節	
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
		*カステラドーナツ	カステラドーナツ (小麦・乳・卵・大豆)				
2 (木)		*紅芋チップス *バナナ	紅芋チップス・バナナ				
世界の料理 (アメリカ)	3 (金)	牛乳		牛乳			
		ハンバーガー	バーガーパン(小麦 乳 大豆) 三温糖	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	玉葱 マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏)	
		ガンボ	こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	玉葱 セロリ ピーマン トマト オクラ にんにく	ウスターソース ぬちまーす クミン粉 チキンブイオン(鶏) チリパウダー ポークブイオン(鶏 豚) パプリカ粉	
		彩りサラダ	三温糖		キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー パプリカ コーン	醤油(小麦 大豆) 特濃酢(小麦) レモン果汁	
		アップルパイ	アップルパイ(卵 乳 小麦 大豆 りんご)				
			*昆べー *サターアングギー	昆べー・サターアングギー (小麦・卵)			
6 (月)		牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		ビーフストロガノフ	小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	牛肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ にんにく トマト ブルーベリー	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす	
		大根サラダ	ごま		大根 きゅうり パプリカ 蓮根 コーン		
		ごまドレッシング				ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	
		くだもの			くだもの		
		*ナッツと小魚 *なめらかプリン	ナッツと小魚 (アーモンド・ごま) なめらかプリン (乳・ゼラチン)				
7 (火)		牛乳		牛乳			油 2回目 大豆 小麦
		五穀ごはん	米 五穀米(大豆 ごま)				
		がんもどきと野菜の旨煮	三温糖	うずら卵 がんもどき(大豆 ごま) 結び昆布	大根 ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節	
		小いわしのからあげ	小麦粉 片栗粉 大豆油	小いわし			
		納豆		納豆(大豆) タレ(大豆 小麦)			
		くだもの			くだもの		
		*大学芋	大学芋 (ごま・小麦・大豆)				
8 (水)		牛乳		牛乳			
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると 八丁みそ(大豆)	にんにく 白菜 人参 椎茸 きくらげ	醤油(小麦 大豆) みりん ポークブイオン(鶏 豚) かつお節	
		骨太サラダ	ごま 三温糖	海藻ミックス しらす	キャベツ きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		焼き芋	焼き芋				
		*ジャムサンド	食パン (小麦・乳・卵) ブルーベリージャム				
9 (木)		*ふりかけおにぎり	お米・カツオふりかけ (小麦・乳・大豆・ごま)				
10 (金)		牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン (小麦 乳 大豆)				
		グラタン	グラタン(大豆 鶏)				
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす	
		野菜コンソメスープ	こめ油	ベーコン(豚)	玉葱 冬瓜 人参 セロリ ブロッコリー	チキンブイオン(鶏 豚) ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)	
		ブルー			ブルー		
		*国産野菜のかりんとう	国産野菜のかりんとう (小麦・ごま)				

	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			
13 (月)		牛乳		牛乳				
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ウインナー(豚) 豚肉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム	おろしにんにく トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
		魚のバジルソース焼き		赤魚		バジルペースト(乳) 醤油(小麦 大豆) 白ワイン		
		ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ミックスビーンズ ハム(豚 大豆 鶏)	人参 きゅうり キャベツ コーン	粒マスタード 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
		ぶどうゼリー	巨峰ゼリー					
		*ミニどうぶつビスケット	ミニどうぶつビスケット (小麦)					
ト ー カ チ 祝 い 献 立	14 (火)	牛乳		牛乳				
		黒米ごはん	米 黒米					
		デークニイリチー	こめ油	豚肉	大根 人参 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす	油 1 回 目 大 豆	
		かぼちゃ天ぷら	小麦粉 大豆油	卵	かぼちゃ	シママス		
		イナムドウチ		豚肉 黄色かまぼこ みそ(大豆)	こんにゃく 竹の子 椎茸	ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
		くだもの			くだもの			
			*さつま芋天ぷら	さつま芋天ぷら (小麦)				
	牛乳		牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび						
15 (水)		マーボー豆腐	ごま油 片栗粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 いら	醤油(小麦 大豆) オイスターソース 酒 甜麺醬(大豆 小麦) ケチャップ ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす		
		もずくぎょうざ		もずくぎょうざ(豚 小麦 大豆 ごま)				
		フルーツ白玉	カラフル白玉(大豆) 三温糖		甘夏みかん ぶどう アロエ フルーツカクテル(もも)	シークワサー果汁		
		*かみかみするめ *メイグルト	かみかみするめ (イカ) メイグルト (乳)					
		*焼き芋 *ココア豆乳	焼き芋・ココア豆乳 (大豆)					
17 (金)		牛乳		牛乳				
		なかよしパン	なかよしパン(小麦 乳 大豆)					
		ポテトのクリーム煮	じゃがいも こめ油	鶏肉 白いんげん豆	玉葱 人参	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚)		
		スコッチエッグ		スコッチエッグ(卵 小麦 牛 豚 鶏 大豆)				
		野菜ときのこのソテー	乳不使用マーガリン(大豆)		カリフラワー コーン 人参 キャベツ エリンギ しめじ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
		*かすてら	かすてら (小麦・乳・卵・大豆)					
十 五 夜	21 (火)	牛乳		牛乳				
		里芋たきこみごはん	米 麦 里芋 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しめじ あお豆(大豆)	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん 酒 ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
		さんまの甘露煮		さんまの甘露煮(小麦 大豆)				
		すまし汁		豆腐(大豆) わかめ	大根 人参 竹の子	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 かつお節		
			お月見大福	お月見大福(大豆)				
			*芋のかき揚げ	芋のかき揚げ (小麦・ごま)				

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			
22 (水)	牛乳		牛乳				
	エッグサンド	コッパン(小麦 乳 大豆)					
		こめ油	卵	人参 パセリ	シママス		
					ミニケチャップ		
	苜わかめサラダ	三温糖	苜わかめ ツナ	大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	コーンクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 加工乳	コーン 玉葱	クリームコーン ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) チキンブイオン(鶏)		
	くだもの			くだもの			
*ヨーグルト *ブルーネ	ヨーグルト(乳) プルーン						
24 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	とうがんのカレー煮	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 椎茸 きくらげ 小松菜	醤油(小麦 大豆) かつお節 ぬちまーす カレーウ(小麦 牛 鶏 大豆)	油 2回目 大豆 小麦 卵	
	くりのコロッケ	くりのコロッケ(大豆 小麦) 大豆油					
	枝豆			枝豆(大豆)			
	くだもの			くだもの			
	*フランスパン *ベビーチーズ	フランスパン(小麦) ベビーチーズ(乳)					
27 (月)	牛乳		牛乳				
	親子丼	米 五穀米(大豆 ごま)					
		片栗粉 三温糖	鶏肉 卵	人参 玉葱 椎茸 みつば	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
	あさりの赤だし		豆腐(大豆)あさり みそ(大豆) 赤だし(大豆 さば 鶏)	冬瓜 ほうれん草	かつお節		
	くだもの			くだもの			
	*黄金芋春巻き	黄金芋春巻き(小麦)					
	28 (火)	牛乳		牛乳			
もちきびごはん		米 もちきび					
グルクンの野菜あんかけ		小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	グルクン	玉葱 パプリカ ピーマン	醤油(小麦 大豆) みりん	油 3回目 大豆 小麦 卵	
じゃがいもタシヤー		じゃがいも こめ油	ツナ	人参 にら	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)		
チムシンジ			豚レバー 豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 にんにく ねぎ	かつお節		
くだもの				くだもの			
*バニラアイス		バニラアイス(乳)					
29 (水)	牛乳		牛乳				
	食パン	食パン(小麦 乳 大豆)					
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 こめ油 コーンスターチ	ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) 豚肉 大豆 白いんげん豆	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく	デミグラスソース(小麦 鶏) 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
	ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	桑の実ジャム	桑の実ジャム					
	ヨーグルト		ソフル(乳 ゼラチン)				
	*青切りみかん *ベビーチーズ	青切りみかん・ベビーチーズ(乳)					
30 (木)	*ふりかけおにぎり	お米・わかめごはん					