

※材料の都合により献立や食材を変更することがあります。
※毎月の献立表は、お子様と一緒に確認しましょう。

年	組	名前
---	---	----

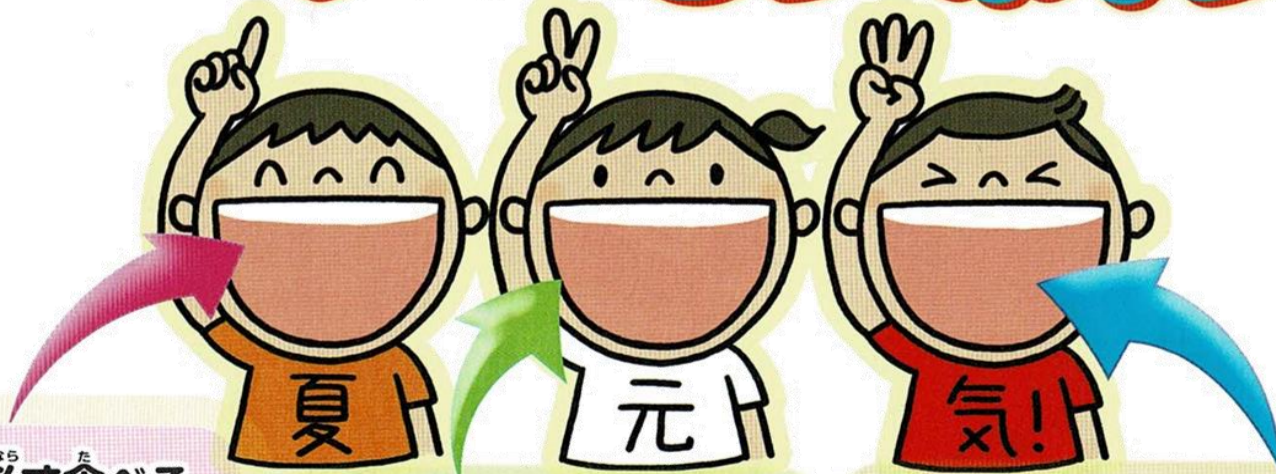
①アレルギーは、義務表示食品・推奨表示食品あわせて28品目を、食品名の後ろに()で表示しています。

義務表示	卵・乳・えび・かに・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)
推奨表示	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・くるみ ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

②こんだて名の後ろ【 】内に記載したアレルギーが「除去食提供が可能な場合は○」「除去食提供が不可な場合は×」で表示します。
③海藻類(もずく、アーサ等)、貝類(あさり等)、小魚(チリメン、カエリ等)は捕獲の際にえび、かにが混入する可能性があります。
④揚げ油は、数回使用します。
⑤献立表・給食日より、嘉手納町教育委員会のホームページからご覧いただけます。

日/曜日	行事食 欠食	こんだて名 毎日牛乳があります。	あかのグループ	きいろのグループ	みどりのグループ	その他調味料など
			体をつくる たんぱく質・無機質	エネルギーとなる 炭水化物・脂質	体の調子を整える ビタミン類	
17 (木)	幼小欠食	麦ごはん	ぶた肉とり肉,大豆,とうふ(大豆),たまご	米,麦	にんじん,たまねぎ,あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦,大豆),酢(小麦)
		そばろし	もずく	大豆油(大豆),黒糖,三温糖	とうがん,にんじん,えのきたけ	みそ(大豆),煮干しだし(さば)
18 (金)	幼小欠食	ミートスパゲティ	牛肉,ぶた肉,大豆	スパゲティ(小麦),オリーブ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム	ウスターソース(りんご,大豆)
		麦とやさいのスープ	とり肉	麦じゃがいも,大豆油(大豆)	たまねぎ,にんじん,キャベツ,冬瓜	しょうゆ(小麦,大豆),チキンブイオン(鶏肉)
		手作りチーズスコーン	脱脂粉乳(乳),たまご,豆乳(大豆), チーズ(乳)	小麦粉(小麦),オリーブ油,三温糖		煮干しだし(さば)
21 (月)	幼小欠食	ひじきごはん	とり肉,ひじき,だいず,チキアギ(大豆)	米,麦,三温糖,大豆油(大豆)	にんじん,こんにやく	しょうゆ(小麦,大豆),ポークブイオン(豚肉,鶏肉)
		冬瓜と鶏肉の汁	とり肉,こんぶ		とうがん,にんじん,チンゲン菜	ポークガラ(豚肉),しょうゆ(小麦,大豆)
22 (火)	幼小欠食	麦ごはん	ぶた肉,牛肉,大豆,レンズ豆	米,麦	オクラ,モーウイ,たまねぎ,にんじん,レーズン	トマトソース(大豆),カレールウ(小麦)
		島野菜のドライカレー		三温糖,大豆油(大豆)		ウスターソース(りんご,大豆)
23 (水)	幼小欠食	マーマーヘちま	ぶた肉,厚揚げ(大豆),大豆	米,麦	へちま,モーウイ,たまねぎ,にんじん,たけのこ	テンメンジャン(小麦,大豆,ごま)
		バンウースウ	ハム(豚肉,大豆)	ごま油(ごま),三温糖,でん粉	しいたけ,にら	しょうゆ(小麦,大豆),オイスターソース
24 (木)	屋良小2の1欠食	食パン	ぶた肉,牛肉,金時豆,大豆	給食パン(小麦・乳・大豆)	たまねぎ,にんじん,トマト	トマトソース(大豆),ウスターソース(りんご,大豆)
		チリコンカン		三温糖,大豆油(大豆)		デミグラスソース(小麦,鶏肉)
25 (金)	屋良小2の2欠食	あさりと白菜のスープ	あさり	三温糖	はくさい,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	しょうゆ(小麦,大豆),ポークガラ(豚肉)
		ごぼう書のりチップ	書のり	小麦粉(小麦),大豆油(大豆)	ごぼう	
28 (月)	幼小欠食	麦ごはん	とり肉,みそ(大豆)	米,麦	ごぼう,さやいんげん	
		ゲンボイイリチー	ぶた肉,たまご,油あげ(大豆)	三温糖,ごま,大豆油(大豆)	しいたけ,きくらげ,とうがん	しょうゆ(小麦,大豆)
29 (火)	幼小欠食	納豆	なっとう(大豆,小麦)			
		冷やし中華	ハム(豚肉,大豆)	中華めん(小麦,大豆,ごま)	もやし,コーン,にんじん,オクラ,きゅうり	
31 (木)	幼小欠食	ゴーヤー入りかき揚げ	チリメン,ちくわ(大豆),もずく	小麦粉(小麦),でん粉,大豆油(大豆)	ゴーヤー,たまねぎ,にんじん,ごぼう	煮干しだし(さば),しょうゆ(小麦,大豆)
		アーサ汁	とうふ(大豆),あおさ,ホキ		とうがん	
31 (木)	幼小欠食	ピラフ	ぶた肉,ウィンナー(豚肉),レンズ豆	米,麦,大豆油(大豆),三温糖	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン	チキンブイオン(鶏肉),しょうゆ(小麦,大豆)
		魚のプロヴァンス風	赤魚	小麦粉(小麦),でん粉,大豆油(大豆)	たまねぎ,トマト,きゅうり	酢(小麦),ウスターソース(りんご,大豆)
31 (木)	幼小欠食	グリーンスープ	白いんげん豆,大豆,ベーコン(豚肉)	オリーブ油,三温糖	えのきたけ,きくらげ,たまねぎ,キャベツ,にんじん	中濃ソース(大豆,りんご)
			豆乳(大豆)	じゃがいも,小麦粉(小麦),こめ油,三温糖	にら	ポークガラ(豚肉),チキンブイオン(鶏肉)

夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切です。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。