



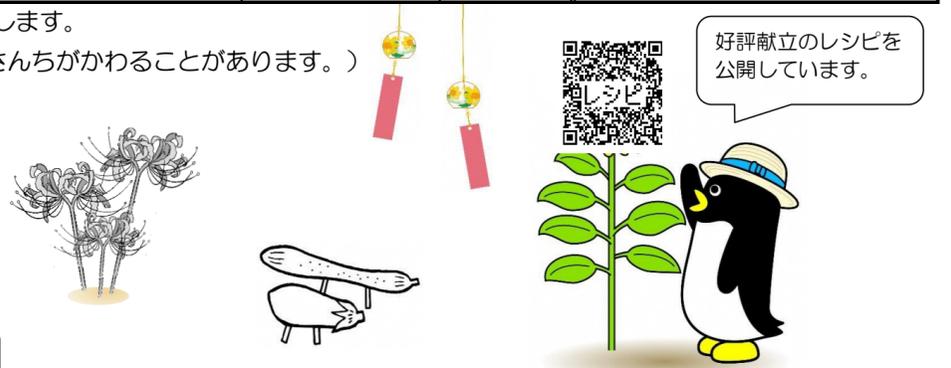
令和2年8月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

| 日 曜 | こんだてめい | おもにからだをつくるものになる | | おもにからだのちょうしをととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | | 献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目) | |
|------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------------------|------------------------|
| | | 1ぐん | 2ぐん | 3ぐん | 4ぐん | 5ぐん | 6ぐん | | |
| 24 月 | ごはん | さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん | ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう | いろいろのこいやさい | そのたのやさい・くだもの・きのこ | こめ・パン・めん いも・さとう | ゆし・しゅじつ | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | みそしる | 【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ | | にんじん | だいこん・えのきたけ・ねぎ | | | | 大豆 |
| | ハンバーグのおろしだれ | とりにく・ぶたにく | | | たまねぎ・だいこん | でんぷん・さとう じゃがいも | あぶら | | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 |
| 25 火 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | かいせんじたてのちゅうかスープ | いか・たこだんご ほたてフレーク | | にんじん | はくさい・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが | | チーズ ねぎあぶら | | いか 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま |
| | あじのなつやさいソース | あじ | | あかパプリカ・にんじん | ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ・レモン | さとう・でんぷん | あぶら | | 大豆 小麦 |
| 26 水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | チキンカレー | とりにく | | にんじん | たまねぎ・グリーンピース | じゃがいも | カレールウ あぶら | | 鶏肉 小麦 大豆 りんご 豚肉 バナナ |
| | さわやかゼリーあえ | | | | みかん・パイン・もも | さわやかゼリー | | | もも |
| | こざかな | | かたくちいわし | | | さとう | | | |
| 27 木 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 小麦 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | ソフトめんミートソース | あいびきにく (ぎゅうにく 【ぶたにく】) | | にんじん | たまねぎ・グリーンピース にんにく | さとう | ハヤシルウ あぶら | | 牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご |
| | ☆チキンナゲット・3こ | とりにく・おから | | | | パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ こめこ | あぶら | | 鶏肉 大豆 小麦 |
| 28 金 | クロワッサン | | | | | クロワッサン | | 小麦 乳 大豆 豚肉 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | カレーマカロニ | あいびきにく (ぎゅうにく 【ぶたにく】) | | にんじん・トマト | マッシュルーム・たまねぎ | パンネ | カレールウ あぶら | | 牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご |
| | やきフランクフルト | ぶたにく | | | | さとう | あぶら | | 豚肉 |
| 31 月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | |
| | かきたまじる | 【たまご】・とりにく かまぼこ | | にんじん | えのきたけ・ねぎ ほししいたけ | でんぷん | あぶら | | 卵 鶏肉 小麦 大豆 |
| | ☆ミンチカツ | ぎゅうにく・ぶたにく | | | たまねぎ | パンこ・さとう こむぎこ・こめこ | あぶら | | 牛肉 豚肉 小麦 |
| | *フローズンヨーグルト | | フローズンヨーグルト | | | | | | 乳 |

- ・ * ____ するしのフローズンヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 24日、25日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。
- ・ きゅうしょくをくばるときの かんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。



にんげんのからだのほとんどはすいぶんです

からだのなかのみず
60~70%

〇からだのなかのみずのやくわり

- あせをかいてたいおんをさげる
- えいようなどをはこぶ
- たいないかんきょうのいじ

〇のぞましいすいぶんのとりかた

- こまめにほきゆうする
- ミネラルるいもしっかりとる
- あまいのみものをのみすぎない