



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・しゆじつ		
	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
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
25火	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
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら		豚肉
26水	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
27木	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・パイナップル・もも	さわやかゼリー			もも
28金	ごはん					【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳
	かいせんにたてのちゅうかスープ	いか・たこだんご ぼたてフレーク		にんじん	はくさい・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが		チーユ 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	スッキーニ・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	
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

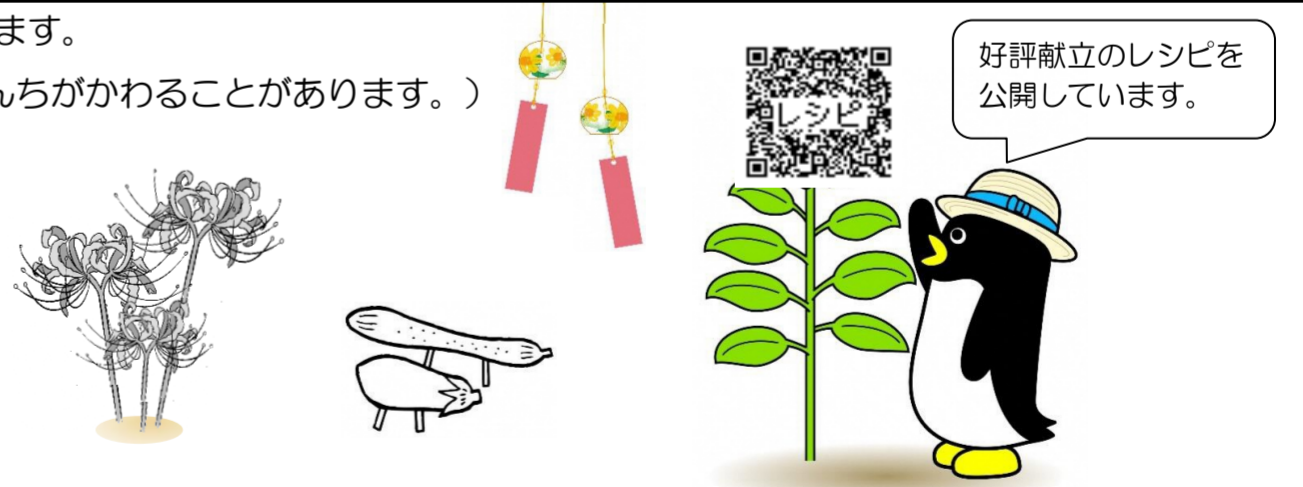
・ * ____ するしのフローズンヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

・ 【 】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、28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。

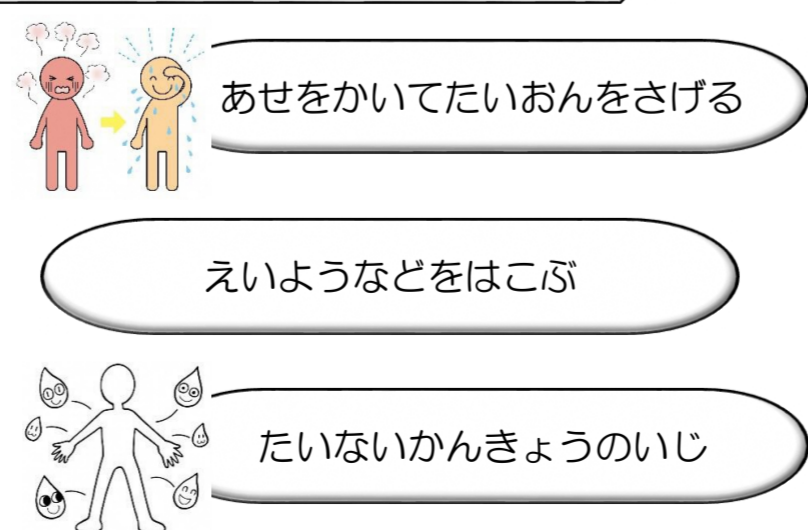
・ きゅうしょくをくばるときの かんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。



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



〇のぞましいすいぶんのとりかた

