

Table with 6 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あじのたつたあげ, ゴーヤチャンプルー, オニオンスープ, パックアーモンドフィッシュ.

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～



はらぺこオオカミは、家で一人で留守番をしているポリーを食べてやろうと考えます。でもかしいポリーは、いつも上手に逃げます。ある日、とうとうオオカミにつかまってしまったポリー。でも知恵をはたらかせて、オオカミに料理をつくりませ...

Table with 6 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, アメリカンドッグ, れんこんサラダ, シチュー.

Table with 6 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ほしがたコロッケ, にゅうめん, たなばたゼリー.

Table with 6 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, チキンなんばん, バックタルタルソース, じゃこピーマン, かぼちゃのみそ.

食育の日・わ食の日. なんばん チキン南蛮. チキン南蛮は、宮崎県延岡市が発祥の地といわれており、鶏肉を南蛮漬けにしたものに、タルタルソースをかけて食べます。

Table with 6 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, しろみざかなフライ, ラトウイユ, うずらたまごのスープ.

4、5、6年生のみなさん！ 「小学生メニューコンテスト」に参加しよう！！ テーマは・・・ 家族に食べてほしい 野菜たっぷり朝食メニュー

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（20品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。 【アレルギー表示対象品目】 表示義務づけ特定原材料（7品目） 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに 特定原材料に準ずるもの（20品目） 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

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー						
10日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	11日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 乳	12日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳						
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく せいしゆ おろししょうが まいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん ごまあぶら さとう しょうゆ でんぶん	赤 豚肉 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄		にくだんご 2こ	にくだんご	赤 小麦 ごま 大豆 鶏肉		ほっけのいちやぼし	ほっけのいちやぼし	赤						
	あかだし	じゃがいも ごぼう まめふ わかめ あかみそ みそ だしのもと	黄緑 黄赤 赤 赤		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ ローズハム にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑 赤 緑 黄		きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さとう しょうゆ みりん	緑 緑 黄 赤						
きんときにまめ	きんときにまめ	赤	ちゅうかスープ	えびだんご とうがん たまねぎ しいたけ ねぎ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	みそしる	こまつな あつあげ えのきたけ たまねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 赤									
エネルギー 633kcal			たんぱく質 21.0g			エネルギー 569kcal			たんぱく質 25.3g			エネルギー 607kcal			たんぱく質 23.9g		

さかなには「ほね」があります。
のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

いこまでとれた
たまねぎだよ!

野菜や果物を 育ててみましょう

学校でいろいろな野菜を育てている人が多いかと思いますが、家でも挑戦してみましょう。たとえばミニトマトのように、プランターなどで簡単に育てることができる野菜もあります。育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー				
16日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	17日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳				
	タラのレモンソースかけ	タラのかき(でんぶんつき) こめあぶら レモンじり さとう しょうゆ	赤 黄 黄		キーマカレー	あいびきミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ まめ・ごつくミックス カレールウ あかワイン リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう	赤 緑 緑 黄 赤	牛肉 豚肉			
	アスパラのソテー	アスパラガス どうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑 緑		キャベツのサラダ	キャベツ くわがめ	緑 赤	大豆 小麦 大豆 鶏肉			
	ササミのスープ	ササミ こめあぶら にんじん たまねぎ えりんぎ こめこまカロニ コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄		バックしおドレッシング	しおドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま			
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄	もも りんご りんご オレンジ					
エネルギー 686kcal			たんぱく質 31.0g			エネルギー 714kcal			たんぱく質 20.9g		

暑さに負けない体づくりを!

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で、汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからはじまる本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかりと睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

その一口が飲みすぎに!

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>何を?</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p>どれくらい?</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p>
--	---	---	--