

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, あじの竜田揚げ, ゴーヤチャンプルー, すまし汁, パイナップル.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, 鶏肉の香味焼き, オニオンスープ, パックアーモンドフィッシュ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, ビビンバ, ダイコンキムチ, トックスープ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, アメリカンドッグ, れんこんサラダ, シチュー.

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～. ポリーとはらぺこオオカミ. キャサリン・ストー作 掛川恭子訳 岩波書店.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, 星型コロッケ, ひじきと大豆の煮物, にゅうめん, シチュー, セタゼリー.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, チキン南蛮, タルタルソース, じゃこピーマン, かぼちゃのみそ汁.

食育の日・わ食の日. 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 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, 白身魚フライ, ラタトゥイユ, うずら卵のスープ.

【水分補給について(その①)】. 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。

【食品に関するアレルギーについて】. 【献立にのせるマークについて】. 【6つの基礎食品群】. 今月の平均栄養量. Table with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, レチノール当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
10日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	11日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳	12日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	豚肉のしょうが炒め	豚肉 清酒 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 ごま油 さとう しょうゆ でん粉	1 4 3 4 3 6 5 5		肉団子 3個	肉団子	1 小麦 ごま 大豆 鶏肉		ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し	1
	赤だし	じゃがいも ごぼう まめふ わかめ 赤みそ みそ だしの素	5 4 5 2 1 1		中華スープ	チンゲンサイ ローズハム にんじん こめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 1 3 6 6		小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん こめ油 さつまあげ だしの素 さとう しょうゆ みりん
金時煮豆	金時煮豆	1	ヨーグルト	えび団子 冬瓜 たまねぎ しいたけ ねぎ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 4 4 4 3	えび 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	みそ汁	小松菜 あつあげ えのきたけ たまねぎ だしの素 みそ	3 1 4 4 1	大豆 さば 大豆	
エネルギー 746kcal			たんぱく質 24.2g	エネルギー 798kcal			たんぱく質 32.4g	エネルギー 767kcal			たんぱく質 29.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
16日 (火)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳
	タラのレモンソースかけ	タラの角切り(でん粉付) こめ油 レモン汁 さとう しょうゆ	1 6 5
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	3 4 6
ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ えりんぎ 米粉マカロニ コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 6 3 4 4 5	
エネルギー 809kcal			たんぱく質 37.7g

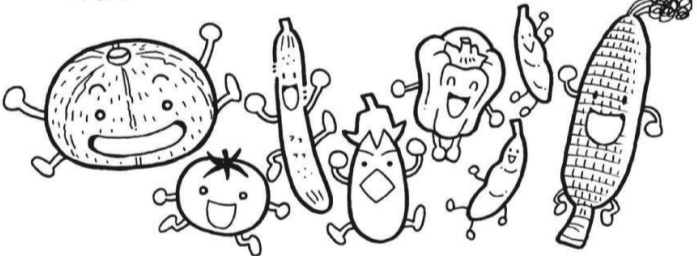
日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳
	キーマカレー	合挽ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ 豆・雑穀ミックス カレールウ 赤ワイン リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう	1 4 3 5 4 1
	キャベツのサラダ	キャベツ くきわかめ	4 2
パック塩ドレッシング	塩ドレッシング	6	
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	
エネルギー 831kcal			たんぱく質 23.8g

【水分補給について(その②)】

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすです。



夏野菜を
たくさん食べよう



旬の夏野菜が、たくさん出回る時期です。夏の太陽をいっぱいあびて育った野菜は、栄養価が高く、熱くなった体を冷やしてくれたり、水分補給にもなります。これから迎える暑い夏を乗り切るために、夏野菜をしっかり食べましょう！

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

えだまめ

花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。