



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (水)	ごはん	ごはん	黄		27日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	28日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりくとごんさいのつくね	とりくとごんさいのつくね こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ でんぷん	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		にくだんご (2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		あげぎょうざ (2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤	小麦 大豆 豚肉 ごま
	とうがんとささみのあんかけ	とうがん ササミ えだまめ にんじん はなふ だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ みりん でんぷん	黄	鶏肉 大豆		ぶたにくのソースいため	ぶたにく もやし さやいんげん きりぼしだいこん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ぎゅうにくとやさいのわふういため	ぎゅうにく しお こしょう たまねぎ チンゲンサイ もやし おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ だしのもと こめあぶら でんぷん	赤	牛肉
ごまつなのみそしる	ごまつな えのきたけ たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	黄	大豆 さば 大豆	レタスのスープ	ローズハム たまねぎ にんじん レタス とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	わかめスープ	ちくわ わかめ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
		エネルギー 656kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 593kcal		たんぱく質 26.6g			エネルギー 650kcal		たんぱく質 22.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
31日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	キーマカレー	あいびきミンチ だいず (クラッシュ) たまねぎ にんじん あかパプリカ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう あかワイン ホールトマト トマトケチャップ とんかつソース こめあぶら しお カレーこ でんぷん	赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄	
アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	
		エネルギー 781kcal		たんぱく質 27.3g

【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(21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 (21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・アーモンド

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るものになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

【献立のマークについて】

- …地産産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- …スプーンがつきます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。



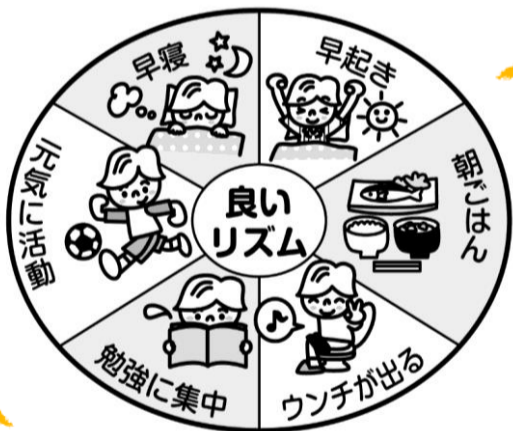
今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
670	25.1	18.7	326	3.7	164	0.41	21

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、体調が悪いという人はいませんか? その原因は、生活リズムの乱れや夏の疲れによるものかもしれません。

体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、夜は夜ふかししないで、早く寝るように心がけましょう。



熱中症に気を付けよう! 水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?
① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ?
① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい?
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は?
① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後にかぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)