

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
 食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3. 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米,大麦		
	もずく ^{どんぐ} 丼の具	もずく,豚肉	大豆油,さとう,でん粉	人参,たまねぎ,コーン,あお豆(大豆)	おろししょうが,おろしにんにく,酒,濃口醤油(小麦、大豆),本みりん,花かつお
	とうがん ^じ 冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参,小松菜,ねぎ,生姜,椎茸	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ(小麦、大豆),酒,塩
美東中 高原小6年 欠食	くだもの		りんご(予定)	塩	
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき,豚肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,大豆油	人参,ごぼう,椎茸	花かつお,濃口醤油,酒,本みりん,塩
	けんさん ^{い あつやき} 県産アーサー入り厚焼たまご	県産アーサー厚焼たまご(卵、小麦、大豆)			
	パイン ^{あ もの} の和え物		さとう,オリーブ油	きゅうり,キャベツ,人参,コーン,パイナップル,シークワーサー果汁	酢(小麦),塩
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	とんる ^ん 豚汁	豚肉,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,人参,長ねぎ,ごぼう	花かつお,だし昆布,酒,本みりん
	モーウイ ^{ばいにあ} の梅肉和え	糸けすり	さとう	モーウイ,きゅうり,大根,梅肉(りんご、大豆)	酢,ゆかり
	とうふ ^ん 豆腐のそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆),豚肉	さとう,でん粉	たまねぎ,生姜	酒,濃口醤油,本みりん,花かつお

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米, さとう		塩
	●中華たまごスープ (卵) <small>ちゅうか たまご</small>	鶏肉, 卵	でん粉, ごま油, 大豆油	とうがん, 人参, 長ねぎ, コーン, 椎茸	豚骨 (豚肉), ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉), うす口しょうゆ, しょう塩
	切干大根の中華和え <small>きりほし だいこん ちゅうか あ</small>	チキアギ (大豆)	さとう, ごま油	切干大根, 大根, 人参, きゅうり	うす口しょうゆ, 酢, 塩
小魚のチリソースかけ <small>こさかな</small>	きびなご	でん粉, 大豆油, さとう, ごま油	たまねぎ	おろしにんにく, おろししょうが, トマトケチャップ, 濃口醤油, 酒	
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	ちらしごはん		米		ちらしずし (小麦, 大豆, 鶏肉)
	たなばた七夕汁 <small>たなばた</small>	魚そうめん		とうがん, 星型人参, 人参, オクラ, 生姜	花かつお, だし昆布, うす口しょうゆ, 酒, 塩
	鶏肉の生姜焼き <small>とりにく しょうがや</small>	鶏肉	さとう		濃口醤油, 酒, 本みりん, おろししょうが
七夕献立 	たなばた七夕フルーツミックス <small>たなばた</small>		カットゼリー (りんご)	黄もも, みかん, バインアップル, 洋なし, ぶどう, チェリー, ナタデココ	
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	鶏肉, もずく		とうがん, えのきたけ, 人参, しょうが, ねぎ	花かつお, だし昆布, うす口しょうゆ, 酒, 塩
	厚揚げと野菜のみそ炒め <small>あつあ やさい いた</small>	厚揚げ (大豆), 豚肉, 麦みそ (大豆)	ごま油, さとう	人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ	おろししょうが, おろしにんにく, 酒, 濃口醤油, 本みりん, 塩
	スティック納豆 <small>なっとう</small>	納豆 (小麦, 大豆)			
くだもの			県産すいか (予定)		
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	シマナージュージー	豚肉, チキアギ (大豆), 大豆	米, 大麦, 大豆油	からし菜, 人参, 椎茸	ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉), 花かつお, 濃口醤油, うす口しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩
	ゴーヤーのツナマヨあえ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ, さとう	ゴーヤー, きゅうり, たまねぎ, 大根, 人参, コーン	酢, 塩
キャベツ入り平つくね	キャベツ入平つくね (鶏肉, 豚肉) <small>ひら</small>				
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 大麦		
	夏野菜カレー <small>なつやさい</small>	豚肉, 白花生, 白いんげん豆	大豆油, ジャがいも, 小麦粉 (小麦)	人参, たまねぎ, へちま, なす, ピーマン, にんにく, ブルーン, ウージパウダー	豚骨 (豚肉), トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, カレールー (小麦, 大豆, りんご), カレーフレーク (小麦, 大豆, 鶏肉, 牛肉), 塩
	とうもろこし			とうもろこし	
	らっきょう和え	糸けずり	さとう	らっきょう, 大根, きゅうり, 人参	濃口醤油, 酢



7月は『県産品奨励月間』もずく・ゴーヤー・へちまなど毎日県産品食材が登場します給食時間の放送等を通して県産品の魅力をお伝えします♪

《 揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数) 》

7月6日 (水) 小魚のチリソースかけ (⑤廃油)

7月は、6月の油を続けて使用して、揚げ物は1回のみ提供です。



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼー 麻婆へちま	豚肉,豚レバー,大豆,沖縄豆腐(大豆),麦みそ(大豆),赤みそ(大豆)	大豆油,さとう,ごま油,でん粉	ウージパウダー,へちま,人参,たまねぎ,椎茸,木くらげ,生姜,にんにく,にら	豚骨(豚肉),テンメンジャン(小麦,大豆),トマトケチャップ,塩
	ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦,豚肉,鶏肉,大豆)			
	●フルーツ杏仁(乳)	杏仁豆腐(乳,大豆)	杏仁寒天(乳)	黄もも,みかん,洋なし,ぶどう,パインアップル,チェリー	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	なすときのこの ミートスパゲティ	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆	スパゲティ(小麦),オリブ油,さとう	なす,しめじ,人参,たまねぎ,ピーマン,にんにく,マッシュルーム,トマト缶	ケチャップ,トマトピューレ,ミートソース(小麦,豚肉,大豆),ウスターソース,塩
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,赤いんげん豆,白いんげん豆,無添加ハム(豚肉,大豆)	さとう,オリブ油	キャベツ,人参,きゅうり	濃口醤油,りんご酢(りんご),酢
	たいもやき 田芋焼パイ		田芋焼パイ(小麦,乳,大豆)		
	チーズ(中学校のみ)	チーズ(乳)			
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦,乳,大豆)		
	しまやさい 島野菜とあさりのミネ ストローネ	あさり,無添加ベーコン(豚肉),白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦)	パパイア,人参,たまねぎ,なす,セロリー,トマト,にんにく,トマト缶	豚骨(豚肉),トマトピューレ,塩,こしょう
	けんさん さかな 県産魚の香草焼	まぐろ	オリブ油		塩,こしょう,おろしにんにく,バジル
	とうがん 冬瓜ジャム		グラニュー糖	とうがん,レモン果汁	リンゴピューレー(りんご),白ワイン
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米,もちきび		
	おきなわ 沖縄風みそ汁	豚肉,無添加ポーク(豚肉,鶏肉),沖縄豆腐(大豆),麦みそ(大豆)		人参,たまねぎ,へちま,もやし	花かつお
	とりにく 鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油,本みりん
	ひじき ひじき炒め煮	ひじき,豚肉,大豆,油揚げ(大豆)	こんにゃく,さとう,大豆油	人参,にら	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめスープ	わかめ,鶏肉	ごま油,でん粉	大根,人参,長ねぎ,コーン	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,塩
	麦ごはん		米,大麦		
	タコミート	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆,レンズ豆	大豆油,さとう	ウージパウダー,人参,たまねぎ,セロリー,ピーマン,マッシュルーム	赤ワイン,チリパウダー,トマトケチャップ,トマトペースト,ウスターソース,塩
	●タコライス用 チーズサラダ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ,人参	
	アイスクリーム		シークワサーソルベ		

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ？ あさお とき にゅうよく ぜん 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつ こまめに 飲みましょう。	何を？ あま の もの 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	どれくらい？ にち 1日あたり1.2ℓが目安。	運動などで大量に汗をかいたら？ うんどう たいりょう 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。 えんぶんのおと 塩分濃度0.1～0.2%程 度のスポーツ飲料など。
---	---	--------------------------------------	--

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
しょくえん 食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁… このお好みで



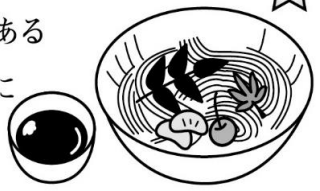
熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける あつ さ 涼	日差しを避ける ひざ さ 日差し	水分・塩分補給 すいぶん えんぶん ほせつ 水分補給	体調を整える たいじょう ととの 体調を整える
----------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭り（七夕祭）が開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



七夕雑学

七夕で飾る短冊の色には意味があり、願いごとに沿った色の短冊に書く事で願いが叶いやすくなると言われています。

- 紫：学業に関する事（勉強出来ますように、テストで100点が取れますように等）
- 赤：両親や先祖に「感謝」する事（いつもありがとう、元気でいてね等）
- 白：規則や義務を守る事（寝坊しませんように等）
- 黄：人間関係に関する事（お友達がたくさんできますように等）
- 青：成長に関する事（〇〇できるようになりますように等）

わたしは、赤の短冊に「農家のみなさんいつも新鮮な野菜ありがとうございます。今年も安心・安全で美味しい給食つくれますように。」って書こうかね～♪



給食では、そうめんの代わりに時間が経っても美味しく食べられる『魚そうめん』を使って七夕汁をつくるよ～♪彦星と織姫をイメージして、角オクラと星型人参も入っているよ～♪

