

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		その他 さば、いか、たこ、貝類、くるみ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
11	火			臨時休業		
12	水			臨時休業		
13	木			臨時休業		
14	金			臨時休業		
17	月			臨時休業		
18	火			臨時休業		
19	水			臨時休業		
20	木			臨時休業		
21	金			臨時休業		
24	月	牛乳 むぎごはん チキンカレー フルーツナタデココ	とりにく、ぶたレバー	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、マーガリン(乳) こむぎ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース セロリー、にんにく 黄もも、洋なし、ぶどう、パイン、さくらんぼ ナタデココ	乳、小麦
25	火	牛乳 沖縄そば 肉かまぼこ炒め タマナーチャンプルー	めん しる ぶたにく、かまぼこ とうふ、ぶたにく	こむぎ、あぶら あぶら、さとう あぶら	ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	
26	水	牛乳 チキンピラフ 星のコロッケ 大根とアーモンドのサラダ	とりにく、ベーコン とりにく、ぶたにく ハム(乳)	こめ、マーガリン(乳)、あぶら あぶら、じゃがいも、さとう、パン粉(小麦) こむぎ、でんぶん アーモンド、ドレッシング	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース たまねぎ だいこん、パセリ	
27	木	牛乳 むぎごはん タコライス アーサ魚汁	ミート やさいチーズ ぶたにく、たいざ チーズ(乳) アーサ、あかうお	こめ、むぎ あぶら	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ えのきたけ、しょうが	小麦、乳
28	金	牛乳 むぎごはん 豚ねぎどん キャベツのシークワサーサラダ	ぶたにく、かまぼこ チリメン	こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま油、ごま あぶら、さとう	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ えのきたけ、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー	
31	月	牛乳 ウンケージュシー ゴーヤーのツナ和え あげだし豆腐	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ ツナ、わかめ、茎わかめ、赤つのまた 白キリンサイ、紅杉のり、緑杉のり とうふ	こめ、あぶら ごま、ドレッシング(小麦) でんぶん、こむぎ、あぶら、さとう	しいたけ、にんじん、ねぎ かんでん、ゴーヤー、きゅうり だいこん	



### 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなりました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとおこなうことが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

#### 朝ごはんをしっかり食べると...

- 脳に栄養がいき、べんぱん、しんがう、勉強に集中できる。
- 体が温まり、めを、かち、元気に活動できる。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

参考文庫：農林水産省HP「めざましデータBOX」

## 忙しい朝にも簡単！ お手軽クイックレシピ



### カップコーンスープ (1人前)

エネルギー 89kcal  
食塩 0.5g

- 材料**
- 牛乳.....1/2カップ
  - コーン.....大さじ4
  - コンソメ.....小さじ1/4
  - 水.....1/4カップ
- 作り方**
- ①マグカップに、材料を入れスプーンでかき混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱する。

\*\*\*ワンポイント\*\*\*  
※コーンは、クリームコーンでもホールコーンでもどちらでも良い。



### 納豆トースト (1人前)

エネルギー 285kcal  
食塩 1.4g

- 材料**
- 食パン.....1枚
  - 納豆.....30g
  - ねぎ.....2g
  - スライスチーズ.....1枚
- 作り方**
- ①ねぎは小口切りにする。
  - ②納豆、ねぎをまぜ合わせ食パンにぬり、ちぎったチーズを上に乗せてトースターで焼く。

\*\*\*ワンポイント\*\*\*  
※ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくとうい時間に便利です！