## 給食予定献立表 令和2年8月

## 福崎町給食共同調理センター

吓	i良 文 正	. 瞅 丛 衣		つ和∠	4年8月	J				7田 四	可用) 水口 下	Z.		埋じノ	入			
	3日(月)			4日(火)		5日(水) 6日(木)							7日 (金)		11日 (火)			
こ	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 小松菜のお浸し 牛乳 幼小)のりふりかけ 中)ヨーグルト			ごはん もずくスープ 鮭のメンチカツ ごぼうのマヨサラダ 牛乳 中)味付けのり			パインゼリー  牛乳			コッペパン コーンスープ ハンバーグのおろしあんかけ きゅうりとツナの 甘酢サラダ 牛乳			べんとう 冬瓜のスープ 豚肉とじゃがいもの コロッケ ダッカルビ			<配送給食> おにぎり(昆布) ョーグルト(ブルーベ バナナ		
		アレルギー物質	-		アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質	i		アレルギー物質	-		アレルギー物質	
	ロばん			ごはん			ごはん			コッペパン	乳麦		べんとう			おにぎり(昆布)	麦豆ゴ	
ا ت	〇 牛乳	乳	0	牛乳	乳		もちむぎ精麦	大麦		もちむぎ粉	大麦	Δ	とうがん			ヨーグルト	乳	
ん	0 とりにく	鶏	Δ	もずく		0	牛乳	乳	0	牛乳	乳	]0	とうふ	豆	Δ	パナナ	パ	
だして	△ だいこん		0	たまご	<u>M</u>	0	ぶたにく	豚	Δ	たまねぎ		0	ベーコン	豚				
ざ	△ にんじん		Δ	たまねぎ		△	しょうが/にんにく		Δ	にんじん		Δ	にんじん					
いり	Oとうふ	豆	Δ	にんじん		□	じゃがいも		Δ	かぼちゃ			コーン					
غ	○あぶらあげ	豆	Δ	えのきだけ		△	たまねぎ		Δ	コーン		Δ	オクラ					
う	△あおねぎ		Δ	チンゲンサイ		△	にんじん			クリームポタージュ	麦乳豆豚		チキンプイヨン	鶏				
	△ こんにゃく			チキンプイヨン	鶏	ı	トマト		0	とうにゅう	豆		しょうゆ	麦 豆				
	かつお節			しょうゆ	麦 豆	l	りんご	9		コンソメ	鶏 豚		とりがら	鶏				
	だし昆布			とりがら	鶏	l	カレール一甘口	1		しおこしょう			コロッケ	豚 麦 豆				
	しょうゆ	麦 豆		しおこしょう			カレールー中辛	麦り	_	サラダあぶら		+	だいずあぶら					
	りょうりしゅ			でんぷん		_	しおこしょう		-	とうふチキンハンパーグ	<b> 鶏豆豚</b>		きゃべつ					
	しお			さけのメンチカツ	麦豆鮭	<u> </u>	サラダあぶら			だいこん		1	ピーマン					
	ロ サラダあぶら	m+	+	だいずあぶら		│ △ │きゃべつ			さとう			にんじん						
	O さばのみそに	鯖豆	-	ごぼう		l	えだまめ			しょうゆ	麦 豆	1	たまねぎ	100th				
	△もやし			きゅうり		l	にんじん		<u> </u>	みりん		4	とりにく	鶏				
	△ こまつな △ にんじん			にんじん コーン		l	ゆずかじゅう さとう			きゅうり だいこん			しょうが 赤みそ	豆				
	△ にんしん	<b>_</b>		コーン    ノンエッグマヨネーズ		╽岀	しょうゆ	麦豆		にんじん		'	かみて	<u> </u>				
	ロさとう	-		あじつけのり	<u> </u>		みりん	<u>Σ</u> Σ		ツナフレーク			しょうゆ	麦豆				
	しょうゆ	麦 豆	$\vdash$	600000		$\vdash$	パインゼリー		-	さとう			りょうりしゅ	, <del>,</del> ,				
	みりん	Z <del>I</del>				屵	7.4769			しょうゆ	麦 豆	_	プまあぶら	   <b>_</b>				
	かつおだし									こめす	~ =	屵	- 80000	-				
	○ のりふりかけ		1									ł						
	O ヨーゲルト	乳	1															
		1.5	1															

	12日 (水)			17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21日(金)		
こんだて	コッペパン りんごゼリー 魚肉ソーセージ			べんとう ふのすまし汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みかんゼリー			中)ホッケの一夜干し きゃべつのおかか和え 牛乳			ぐ食育献立〉 もち麦ごはん かぽちゃのみそ汁 揚げ鶏のカレーソース もやしと小松菜の 和え物 牛乳			コッペパン ポークビーンズ ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 牛乳			`はん · うめん汁 □団子の甘酢 · ゃべつのち ·乳		
		アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質	_		アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質	
	ロコッペパン	麦		べんとう			ごはん		Į.	ごはん			コッペパン	乳 麦	_	ごはん		
٦	ロ りんごゼリー	IJ		స్	麦		牛乳	乳			大麦		もちむぎ粉	大麦	0	牛乳	乳	
h	○ 魚肉ソーセージ	蟹 麦 鮭 豆	0	わかめ		0	とりにく	鶏	С	牛乳	乳	0	牛乳	乳		そうめん	麦	
だて	〇 型抜きチーズ	乳	Δ	だいこん		0	たまご	咖	Δ	かぼちゃ		0	ぶたにく	豚	Δ	だいこん/にんじん		
てさ				にんじん		△	たまねぎ		△	たまねぎ			しおこしょう		Δ	えのきだけ/あおねぎ		
いり			0	とうふ	豆	△	にんじん		Δ	にんじん			サラダあぶら		0	かざりかまぼこ		
ょ			Δ	あおねぎ		△	こんにゃく		C	あぶらあげ	豆	Δ	たまねぎ			かつお節		
う				かつお節		△	えだまめ		△	あおねぎ		Δ	にんじん			だし昆布		
				だし昆布		0	こうやどうふ	豆	C	てづくりみそ	豆	Δ	マッシュルーム			しょうゆ	麦 豆	
				しょうゆ	麦 豆		かつお節			かつお節		Δ	かぼちゃ			りょうりしゅ		
				りょうりしゅ			さとう		C	とりにくでんぷんつき	鶏	Δ	なすび			しお		
				しお			しょうゆ	麦豆		だいずあぶら			しめじ		0	にくだんご	鶏 豚 豆	
			_	とりにくのてりやき	鶏豆		みりん			たまねぎ		0	だいず	豆		だいずあぶら		
			_	ひじき			りょうりしゅ		ł	ピーマン			ケチャップ		Δ	たまねぎ/ピーマン 		
			_	ちくわ		<u> </u>	ししゃも		△	あかピーマン		^	トマト			ケチャップ		
			-		豆	<u> </u>	ホッケ			カレーこ			とんかつソース			さとう		
			_	/	豆	l	きゃべつ			さとう		╚	さとう			1	麦 豆	
				にんじん		l	にんじん				麦 豆		あかワイン		_	こめす		
				いんげん		-	かつお節けずり			こめす		L	コンソメ	鶏豚		サラダあぶら		
				さとう		I	うめ		_	サラダあぶら		-	ポテトカップグラタン	豆 乳 麦 鶏	_	きゃべつ/もやし		
					麦 豆	╽╙	さとう			もやし			ごぼう				麦	
				みりん			しょうゆ	麦豆		こまつな			きゅうり			ちりめんじゃこ	(1刀 エピ 雷 精)	
			_	かつおだし		<u> </u>	みりん		ł	にんじん			にんじん			サラダあぶら		
				サラダあぶら みかんゼリー		₽	れいとうみかん			さとう	 		コーン		Ц	さとう	 	
			Ц	<b>みかんセリー</b>		-					麦 豆	닏	ごまドレッシング	→ 麦豆 			麦豆	
										みりん						みりん		
										かつおだし		1				1	1	

○赤の食品··体をつくるもの(たんぱくしつ ·むきしつ) □黄の食品··熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ·しぼう) △緑の食品··体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦

		24日(月)		25日 (火)				26日(水)			27日(木)			28日(金)			31日 (月)		
こんだて	とあ切牛	乳	、のみそ汁 )フライ 、根のごま酢和え		ごはん ハヤシシチュー プレーンオムレツ アーモンドサラダ 牛乳		もち麦ごはん マーボーどうふ 肉しゅうまい 春雨サラダ 牛乳			カレースープ きゃべつの平つくね ミックスフルーツ			ごはん ビーフンスープ 白身魚の香り揚げ ツナと海藻のごまサラダ 牛乳			牛	チムルかけ		
			アレルギー物質		ſ	アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質	
		ごはん		ロごはん				ごはん			コッペパン	乳麦	_	ごはん			ごはん		
ے	Г	牛乳	乳	〇牛乳		乳		もちむぎ精麦	大麦		もちむぎ粉	大麦	0	牛乳	乳	0	牛乳	乳	
6	-	とうふ	豆	0 ぶたに	=<	豚	0	牛乳	乳	0	牛乳	乳		ピーフン		0	ぎゅうにく	4	
だて		わかめ		しおこ	こしょう		0	ぶたミンチ	豚	0	ウインナー	鶏	Δ	たまねぎ/にんじん		Δ	しょうが		
3		たまねぎ		ㅁ サラタ	ダあぶら		Δ	しょうが/にんにく		0	えだまめとじゃこの元気ポール	豆	Δ	とうがん/えのきだけ			しおこしょう		
いり		にんじん		△ たまね	ねぎ			しおこしょう		Δ	たまねぎ		Δ	あおねぎ			サラダあぶら		
りよ	0	あぶらあげ	豆	ムーにんじ	じん			サラダあぶら		Δ	にんじん		0	とりにく	鶏		じゃがいも		
う		あおねぎ		△マッシ	シュルーム		0	とうふ	豆	Δ	かぼちゃ		0	とうふ	豆	Δ	たまねぎ/にんじん		
	0	みそ	豆	ム   エリン	ンギ		Δ	たまねぎ/にんじん		Δ	オクラ			チキンブイヨン/とりがら	鶏	0	あつあげ	豆	
		かつお節		△ しめじ	ט		Δ	なすび/にら		Δ	しめじ			しょうゆ	麦 豆	Δ	こんにやく		
	0/0	あじのフライ	麦	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	がいも		Δ	たけのこ/しいたけ		0	白いんげんまめペースト			りょうりしゅ		Δ	いんげん		
		だいずあぶら		ローハヤシ	シフレーク		0	赤みそ	豆		かつお節			しおこしょう			かつお節		
		きりぼしだいこん		ひ   トマト	トピューレ			さとう/みりん			しょうゆ	麦 豆	0	ほき			さとう		
		にんじん		あかり	フイン			しょうゆ	麦 豆		みりん			でんぷん			しょうゆ	麦 豆	
		きゅうり		とりか	がら	鶏		りょうりしゅ			しお			だいずあぶら			みりん		
		もやし		• •	-ンオムレツ	咖		とりがら	鶏		カレーこ		1	レモンかじゅう			りょうりしゅ		
		ごま	ゴ	△│きゃべ	べつ			でんぷん		ᆖ	サラダあぶら			さとう			だしまきたまご	卵 豆 麦	
	이	ささみフレーク	鶏	△ こまつ	つな			とうばんじゃん (中のみ)		Ο/Δ	きゃべつのひらつくね	鶏豚			麦 豆		もやし/きゅうり		
		さとう		ロット			_	にくしゅうまい	鶏豚麦豆	ł	みかん			みりん		l	コーン		
			麦 豆	ム コーン			_	りょくとうはるさめ			パイン		1 -	ひじき			にんじん		
	$\vdash$	こめす		ロ アーモ		ア		きゅうり/もやし			おうとう	モモ	4 -	わかめ		_	しょうが/にんにく		
	띧	のりのつくだに	豆麦	ローさとう	·	_		にんじん/コーン					1	きゅうり/コーン			さとう		
				しょう	· ·	麦豆		さとう					1 -	ツナフレーク				麦 豆	
				みりん	<del>د</del> ا			しょうゆ	麦豆				1	- •	<b>ゴ</b> 	_	こめす		
								みりん						さとう/みりん			ごまあぶら	ゴ	
														しょうゆ	麦豆	0	のりふりかけ		

土曜日給食 アレルギー物質 1日 おにぎり (おかか) ゴ 麦 豆 んだ オレンジゼリー オレり 6本入りチーズ 乳 8日 バターロール 乳卵麦豆 ヨーゲルト (プレーン) 乳 魚肉ソーセージ 蟹 麦 鮭 豆 バナナ パ 22日 おにぎり(鮭) 鮭 豆 ぶどうゼリー 6Pチーズ 25日 おさつねじりん棒 乳 卵 麦 豆 ヨーグルト(プレーン) 乳 魚肉ソーセージ 蟹 麦 鮭 豆 バナナ バ

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめ とした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配 です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかり ととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## のどがかわく前に)水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく 時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分 を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、 水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



# 8月31日は「蟛蟻の自」です!

8月31日は「野菜の白」です。野菜は1日350グラムを首標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で尚手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・邉・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

## もっと野菜を 食べよう 大作戦!

●主菜に野菜を付け合わせる



肉や魚料理に野菜を付け合せたり、 オムレツの臭に野菜を入れることで、 無理なく野菜がとれます。

#### ●朝ごはんは必ず食べる!



朝ごはんを食べないと、自機の達成が難 しくなります。おひたしの作り置きや、 そのまま食べられるミニトマト・きゅう

●いろいろな種類の野菜を



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ光を真だくさんにするのもよい方法です。

#### ●生野菜だけでとらない!



サラダだけてとろうと考えると、量が どうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが 減り、食べやすくなります。

●外資では野菜料理のサイド メニューも活用



外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう 1 品遣加して食べましょう。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しい スポーツによって脱水や体温が 高い状態になり、体温を調節す る機能が働かなくなることです。 放置すると死に至ることもあり ます。





熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



### 今月の福崎町産野菜

たまねぎ 小松菜 青ねぎ 冬瓜 なすび かぼちゃ 水煮大豆

8月19日(水)のみそは、福崎町でとれた大豆を使って「福崎町いずみの会」の方々が作ってくださった手作りみそを使用します。朝からコトコトと大豆を炊いてやわらかくなったところでミキサーにかけます。麹と塩、つぶした大豆を混ぜ合わせ、大きな桶に空気が入らないように詰めていきます。1月末頃に仕込んだものが約半年かかっておいしいみ

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ ・むきしつ)

□黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう)

△緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※制立表には、給良提供可能な自の主ての制立が掲載されてありますので、合子校・園にあける結長実施自とは異なる場合があります。 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蓍:そば ピ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイン

牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦