

2022年 8月 詳細予定献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物是对应が不可能のため（代替食なし）で表示します。

代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行くものです。

| 日 | 曜日 | こ | ん | だ | て | 主な材料と体内での働き | | | | |
|----|----|------|------------------|------------------------------------|---|------------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | | | | | (あか) 血や肉・骨を作る | (きいろ) 働く力や体温となる | (みどり) 体の調子をととのえる | 調味料 | |
| 25 | 木 | MILK | あげパン | | | | こっぺばん(乳 小麦粉 だし) 揚げ油 三温糖 きな粉 粉末黒糖 | | | |
| | | | 魚の中華風春雨スープ | ほき | | | はるさめ ごま油 | 小松菜 エノキ 人参 木くらげ | ふただし とりだし 醤油 油 マース 生姜 | |
| | | | ★カシューナッツと野菜の中華炒め | とり肉 | | | ★カシューナッツ こんにやく でん粉 小麦粉 油 ごま油 | フロッコリー 人参 たけのこ 椎茸 ピーマン 生姜 | オイスターソース 醤油 ふただし にんにく 酒 みりん | |
| | | | みかん | | | | | みかん | | |
| 26 | 金 | MILK | 麦ごはん | | | | こめ むぎ | | | |
| | | | とうがんのそぼろ丼 | ぶた肉 ぶたレバー だし | | | こんにやく あぶら 三温糖 でん粉 | とうがん たまねぎ にんじん きくらげ にら | みりん しょうゆ 酒 かつおぶし ふただし | |
| | | | もずくのみそ汁 | もずく とうふ ちぎあぎ(大豆) みそ | | | | オクラ | かつおぶし | |
| | | | ★バナナケーキ(代替食なし) | 牛乳 | | | 小麦粉 三温糖 油 | ★バナナ | ベーキングパウダー マース | |
| 29 | 月 | MILK | 麦ごはん | | | | こめ むぎ | | | |
| | | | 夏やさいカレー | ぶた肉 白いんげん | | | じゃがいも 油 | パパイア なす へちま オクラ たまねぎ 人参 | カレールー マドラスカ レー ウスターソース | |
| | | | 焼きししゃも | ししゃも | | | | | | |
| | | | フルーツポンチ | | | 白玉だんご さとう | すいか 黄桃 パイン みかん シークワーサー果汁 | | | |
| 30 | 火 | MILK | ★あさりのトマトソーススパゲティ | ★あさり | | | パスタ(小麦粉) あぶら 三温糖 | なす 人参 マッシュルーム ピーマン とまと缶 | ケチャップ デミグラス ソース にんにく | |
| | | | ポテトのチーズ煮 | チーズ(乳成分) ベーコン(乳成分 大豆 小麦 豚肉) | | | じゃがいも | パセリ | ま-す とりだし | |
| | | | 赤うりサラダ | ツナ | | | 油 三温糖 | 赤うり きゅうり レモン果汁 | 酢 マース こしょう | |
| 31 | 水 | MILK | あわごはん | | | | こめ あわ | | | |
| | | | ソーキ汁 | ぶたソーキ こんにぶ | | | | とうがん にんじん こまつ菜 | かつおぶし マース しょうゆ | |
| | | | ★あつ焼きたまご(代替食なし) | ★たまご 圧縮麺(小麦粉 小麦粉) す | | | あぶら | たまねぎ ほうれん草 | しょうゆ みりん かつ おぶし | |
| | | | やさいのみそいため | とうふ ちぎあぎ(大豆) 赤み そ おさかなソー(小麦 大豆) | | | 油 三温糖 でん粉 | きゃべつ ぴーまん なす えり んぎ しょうが | かつお節 甜面醬 醤油 にんにく | |

<調味料詳細>

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆) 白・赤・イナムドゥチ用みそ(大豆) 酢(小麦) 黒豆(大豆) 青豆(大豆) もやし(大豆) きな粉(大豆) 油揚げ(大豆)
マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆) ツナ(大豆) カステラかまぼこ(大豆・卵) マーガリン(乳・大豆) バター(乳) ジェノバペースト(乳) チーズ(乳)
脱脂粉乳(乳) パン粉(小麦・大豆) ケーキ粉(小麦・乳・大豆) デミグラスソース(小麦粉・鶏肉) 甜面醬(小麦・大豆) カレールウ(小麦) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご)
オイスターソース(かきエキス・漁醬) ピーナツバター(ピーナツ 大豆) ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) チャツネ(りんご)
チリミックス(小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガウリック・ポークエキス) ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご)

※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等) えび・かにに共生しています。 ※揚げ油(大豆) は数回使用しています。
●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨21品目のアレルゲンを記載しています。
表示義務7品目 ; 卵・乳・小麦粉・えび・かに・落花生・そば
推奨21品目 : アーモンド・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・豚肉・鶏肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・バナナ・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
●今帰仁給食センターでは、卵・えび・かに・いか・あさり・さけ・さば・落花生・アーモンド・カシューナッツ・バナナの対応を行っています。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテ対策にオススメの食べ物

毎日、厳しい暑さが続いています
が、夏バテなどしていませんか?
夏バテの原因の一つに、食事がめ
ん類に偏ったり、冷たい清涼飲料
水をとり過ぎたりすることによ
る、ビタミンB1不足が挙げられま
す。ビタミンB1は、糖質をエネル
ギーに変える働きがあり、不足す
ると疲れやすくなります。夏バテ
を防ぐには、ビタミンB1を含む食
べ物を意識して取り入れるととも
に、主食・主菜・副菜のそろった
バランスの良い食事を心がけるこ
とが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。