

# 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 こんにゃく でん粉 小麦粉 油 ごま油	ブロッコリー 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	こんにゃく 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 には	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 トマト	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 こんにゃく		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 だし) 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・まっただけ・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!

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るとも  
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



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>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。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>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。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>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。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>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。</p>