

2023年 8月 詳細予定献立表

●今帰仁給食センターでは、たまご・えび・かに・いか・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。
 ※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は（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・生徒へ行うものです。

日	曜日	献立名	食品材料名
25	金	あみパン	あみパン(乳 小麦 大豆)
		アイントプフ	無塩せきりウチ(豚肉) きゃべつ 玉葱 人参 セロリ コーン レンズ豆 油(大豆) 豚ガラ(豚) マース こしょう ナツメグ
		★フリカデレ	★たまご 生クリーム(乳) パン粉(小麦 大豆) 玉葱 赤ピーマン 豚ひき肉 マース こしょう ナツメグ パプリカ オールスパイス
		プレートカルフエルン スライスチーズ	じゃが芋 マース 玉葱 無塩せきり(豚肉) パセリ こしょう にんにく 油(大豆) チーズ(乳)
28	月	ウンケー・ジュシー	米 麦 豚肉 人参 椎茸 昆布 ちきあぎ 生姜 ねぎ 油(大豆) かつお節 醤油 (小麦 大豆) みりん マース
		さかな汁	赤魚 人参 エリンギ 小松菜 豆腐(大豆) こんにゃく かつお節 醤油(小麦 大豆) 料理酒 みりん マース
		ナマシグアー 果物	ゴーヤー もやし 胡瓜 酢(小麦) 三温糖 醤油(小麦 大豆) シークワーサー果汁 果物
29	火	焼き肉うどん	うどん(小麦) 牛肉 醤油(小麦 大豆) 三温糖 味噌(大豆) りんご きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 油(大豆) にんにく みりん
		★松風焼き	★たまご 豆腐(大豆) 人参 玉葱 椎茸 ねぎ しらす干し 味噌(大豆) 料理酒 三温糖 醤油(小麦 大豆) ごま
		糸きりわかめの和え物	糸きりわかめ 赤瓜 胡瓜 ツナ 醤油(小麦 大豆) 三温糖 ごま油(ごま) 酢(小麦)
31	木	麦ごはん	米 麦
		夏やさいかレー	豚肉 なす ヘチマ オクラ じゃが芋 玉葱 人参 油(大豆) 白いんげん豆 白花生豆 カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) カレフレク(小麦) マドラスカレー(小麦 りんご) ウスターソース
		★ナッツと小魚だよ 果物	★アーモンド ごま カエリ グラニュー糖 みりん 醤油(小麦 大豆) 水あめ 果物

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。
 表示義務8品目：卵・乳・小麦粉・そば・落花生・えび・かに・くるみ
 推奨20品目：アーモンド・カシューナッツ・ごま・いか・いくら・あわび・さけ・さば・大豆・ゼラチン
 牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・オレンジ・キウイ・もも・りんご・やまいも・まつたけ

マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆) オイスターソース(かきエキス・漁醤)

※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。

食物アレルギーのある生徒は、給食を食べる前に必ずアレルギー食材の確認をしてね～



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

まいにち きび あつ つつ 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？
 なつ げんいん しょくじ 夏バテの原因の一つに、食事がめん
 るい かた つめ せいろいんりょうす 類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を
 す 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
 な ぶくさい 副菜のそろったバランスのよい
 しょくじ こころ 食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <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> <p>ねぎ にんにく たまねぎ</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <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> <p>梅干し かんきつ類 酢</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <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> <p>オクラ モロヘイヤ やまいも(やまいも)</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <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> <p>トマト 西瓜 人参 豆苗 小豆苗</p>

ビタミンB₁を多く含む食べ物

豚肉 玄米 胚芽米 ウナギ ぬか漬け 豆類 種実類(ナッツ)

はやね・はやあき あさごはん

