

# 2024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・落花生・アーモンド・カシューナッツ・クルミ・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・生徒へ行くものです。

日	曜日	献立名	食 品 材 料 名
26	月	なかよし揚げパン【きな粉・ココア】	なかよしパン(小麦 乳 大豆) 脱脂粉乳(乳) 油(大豆) きな粉(大豆) はったい粉(小麦) 黒糖 三温糖 ココア
		ヘチマのクリームスープ	あさり 小麦粉 ヘチマ パパイア 玉葱 人参 ジャガイモ レンズ豆 豚ガラ(豚) 油(大豆) 豆乳(大豆) 白花豆 白いんげん豆 マース こしょう コラーゲンPW
		ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー カリフラワー こんにゃく 荒挽きミニカクテルウィンナー(鶏肉 豚肉) コーン 油(大豆) 醤油(小麦 大豆) マース こしょう
27	火	きびご飯	米 きび コラーゲンPW
		ソーキ汁	豚ソーキ 冬瓜 人参 昆布 かつお節 醤油(小麦 大豆) マース
		ゴーヤーの佃煮	しらす ゴーヤー 醤油(小麦 大豆) 三温糖 みりん 酢(小麦) ごま かつお節
		スーナー	ツナ 小松菜 からし菜 豆腐(大豆) 味噌(大豆) 醤油(小麦 大豆) 三温糖
28	水	あんかけ炒飯【チャーハン】	米 麦 コラーゲンPW 長葱 黄ピーマン 油(大豆) 醤油(小麦 大豆)
		あんかけ炒飯【野菜あんかけ】	豚肉 赤瓜 人参 だけのこ にんにくの芽 生姜 マース こしょう 醤油(小麦 大豆) でん粉 ごま油(ごま)
		魚の中華風スープ	赤魚 わかめ 豆腐(大豆) 豆苗 エノキ 豚ガラ(豚) 醤油(小麦 大豆) マース ごま油(ごま)
		ココナッツミルク	タピオカパール 黄桃缶 みかん缶 ぶどう缶 ココナッツミルク グラニュー糖
29	木	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) リンゴピューレ(りんご) きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 油(大豆) おろしニンニク みりん ごま
		★アオサ入り卵焼き(代替食なし)	★たまご 牛乳 アオサ 湿麩(小麦) おから(大豆) 醤油(小麦 大豆) みりん コラーゲンPW
		ツナポテト和え	ツナ ちくわ ジャガイモ 胡瓜 白花豆 白いんげん豆 醤油(小麦 大豆) 三温糖 酢(小麦) ごま油(ごま)
		果物	果物
30	金	麦ごはん	米 麦 コラーゲンPW
		夏やさいカレー	牛乳 豚肉 パパイア 茄子 ヘチマ オクラ ジャガイモ 玉葱 人参 油(大豆) 豚ガラ(豚) 白いんげん豆 カレーフレーク(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) テーオーフレーク(小麦) マドラスカレー(小麦 りんご) ウスターソース
		ゴーヤー入りべったら漬	千切大根漬 人参 きゃべつ ゴーヤー 酢(小麦) 三温糖
		★ナッツと小魚だよ	★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

●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・そば・落花生・えび・かに

推奨 21 品目 : アーモンド・くるみ・カシューナッツ・ごま・いか・いくら・あわび・さけ・さば・大豆

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・ゼラチン

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。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



### 自分で作るスポーツドリンク

材料

- 水 1 L
- 食塩 1 ~ 2 g
- 砂糖 40 ~ 80 g

砂糖をはちみつに変えたり、風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



市販のスポーツドリンクには多量の甘味料が使用されています。

スポーツドリンクは、シンプルな組み合わせで簡単に手作りができるので、自分で作ってみるのもオススメです。

