

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)			
			小麦	卵	牛乳	エビ	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーのもととなる食品	1群	2群	3群			4群	5群	6群
			大豆	そば	魚	野菜	魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	いも・砂糖	こく類			油脂 (種実)		
2年生 自然教室	1 金	ターメリックライス										米	米ぬか油	853 29.1 330 24.7			
		牛乳															
		ドブラジャーニア											米ぬか油				
		キャベツと青梗菜の炒め物 デザート											米ぬか油 砂糖				
2年生 代休日	4 月	白飯										米		803 29.2 28.5 289			
		牛乳															
		太刀魚の唐揚げ 玉葱ソース											米ぬか油				
		ナムル											砂糖				
5 火	5 火	豚キムチスープ										ごま油	850 29.8 28.8 424				
		レーズンパン												砂糖			
		牛乳												マーガリン			
		ミートグラタン												砂糖			
6 水	6 水	ポイルドサラダ くだもの										砂糖	864 32.3 32.7 341				
		コーンとひじきのピラフ												米			
		牛乳												バター 米ぬか油			
		ホキアーモンドフライ												小麦粉 パン粉 米粉			
7 木	7 木	卵と野菜のスープ											米ぬか油	908 32.7 29.5 347			
		デザート											砂糖				
		中華麺											小麦粉				
		牛乳															
8 金	8 金	五目ラーメン											ごま油	790 28.3 20.2 398			
		大学芋											さつまいも 砂糖				
		カシューナッツ											ごま				
		白飯											米				
11 月	11 月	牛乳												838 29.8 24.7 337			
		肉じゃが											米ぬか油				
		ししゃもの唐揚げ											ごま油				
		もやしとチンゲンサイの炒め物											ごま油				
12 火	12 火	ロールパン											砂糖	840 30.2 32.9 339			
		牛乳															
		あじフライ											小麦粉 パン粉				
		茎わかめサラダ											砂糖				
13 水	13 水	ミネストローネ											ごま油	847 32.0 27.9 388			
		白飯											米				
		牛乳															
		麻婆豆腐											米ぬか油				
14 木	14 木	きびなごフライ											ごま油	804 30.8 27.3 654			
		ナムル											砂糖				
		豚肉の炊き込みごはん											砂糖				
		牛乳															
15 金	15 金	カレーライス											米ぬか油	879 27.4 22.1 394			
		ポイルドサラダ											砂糖				
		デザート											米				
		白飯											米				

○早寝・早起き・朝ごはん！

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)								
			小麦	卵	乳	大豆	魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	こく類	いも・砂糖			5群	6群						
			そば	花生	エビ	カニ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質(種実)			脂質							
ふるさと給食週間	18月	白飯									米		648									
		牛乳											33.7									
		あじの干物					あじ					米ぬか油	27.0									
		大豆とひじきの炒め煮					大豆	ひじき	にんじん			三温糖	米ぬか油	355								
		豆腐とわかめのみそ汁				豆腐	みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			しょうゆ	みりん	清酒	和風だし	かつお節	昆布だし				
火	19	三つ折りパン									小麦粉	砂糖	マーガリン	846								
		牛乳											34.6									
		あんこ(セルフあんパン)					あずき					砂糖		食塩	チキンイオン	パイオン						
		ポトフ					ベーコン		にんじん	たまねぎ	だいこん	セロリ	にんにく	しょうが	じゃがいも	米ぬか油						
		キャベツとコーンのバターソース											バター	しょうゆ	食塩	こしょう						
水	20	駿河湾しらす干しごはん												815								
		牛乳											29.7									
		黒はんぺんお茶フライ					さば	大豆				小麦粉		27.9								
		沢煮椀					いわし	たら				コーンフラワー	米ぬか油	344								
		くだもの																				
21(木) 給食なし(テストのため午前授業)																						
金	22	白飯										米		785								
		牛乳											28.5									
		さわらのごまみそかけ					さわら	みそ				三温糖	ごま	しょうゆ	清酒	みりん						
		キャベツと小松菜のお浸し							こまつな	キャベツ					しょうゆ							
		けんちん汁																				
月	25	白飯										米		840								
		牛乳											30.9									
		いわしの蒲焼き					いわし					でん粉	三温糖	米ぬか油	しょうゆ	みりん	清酒					
		五目豆					大豆	昆布	にんじん	ごぼう	干しいたけ				清酒	しょうゆ						
		駿河汁				いわし	豆腐	みそ	葉ねぎ	だいこん			じゃがいも									
火	26	りんごパン												894								
		牛乳											33.8									
		クリームシチュー							にんじん	たまねぎ				バター	チキンイオン	パイオン	ローリエ					
		プレーンオムレツ					とり肉	たまご				小麦粉	砂糖	なたね油	ホワイトソース	食塩	こしょう					
		ラタトゥイユ																				
水	27	ソフト麺										小麦粉		795								
		牛乳											28.3									
		カレーソース					ぶた肉		にんじん	たまねぎ				米ぬか油	チキンイオン	フルーツチャツネ	カレー	食塩	こしょう	ケチャップ		
		ポイルドサラダ								キャベツ	きゅうり	コーン	上白糖	米ぬか油	ウスターソース	赤ワイン	ローリエ	ナツメグ				
		フルーツヨーグルト																				
木	28	チキンライス												878								
		牛乳											29.6									
		キャベツメンチカツ					とり肉	豚肉	大豆				パン粉	砂糖	米ぬか油	しょうゆ	食塩					
		卵とほうれんそうのスープ					たまご		ほうれんそう	だいこん	コーン				チキンイオン	パイオン						
		デザート																				
金	29	白飯										米		806								
		牛乳											33.4									
		焼き塩さば					さば								食塩							
		切り干し大根の煮物					とり肉	昆布	にんじん	だいこん					しょうゆ	みりん	清酒	和風だし				
		油揚げとじゃがいものみそ汁																				

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

熱中症に気をつけよう

〇早寝・早起きをしましょう

〇1日3食バランス良く食べましょう

〇運動の20分前に水分補給をしましょう

〇運動中・運動後も水分補給をしましょう

塩タブレットや塩飴など、塩分補給食品を食べるときには、合わせて水やお茶を飲みましょう。塩分だけ補給すると、体に負担がかかります。

眠る前に、コップ1杯の水を飲みましょう
睡眠中にコップ1杯程度の汗をかきま