

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	大豆	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			小麦製品	卵製品	牛乳製品	大豆製品	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)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質		
2年生 自然教室	1 金	ターメリックライス									米	米ぬか油	ターメリック カレー粉 食塩 洋風だし	853 29.1 330 24.7
		牛乳												
		ドブラジャーニア										米ぬか油	チキンブイオン ブイオン トマトケチャップ ナツメグ	
		キャベツと青梗菜の炒め物 デザート										米ぬか油	赤ワイン 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	
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											中華だし しょうゆ みりん 食塩	
		ナムル											しょうゆ 米酢	
5 火	5 火	豚キムチスープ										ごま油	チタン 中華だし 豆板醤 しょうゆ	850 29.8 28.8 424
		レーズンパン												
		牛乳												
		ミートグラタン											デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ チキンブイオン 洋風だし 赤ワイン こしょう ナツメグ ローリエ	
6 水	6 水	ポイルドサラダ くだもの											キャベツ きゅうり コーン パイン	864 32.3 32.7 341
		コーンとひじきのピラフ											米 バター 米ぬか油	
		牛乳											チキンブイオン 洋風だし 白ワイン しょうゆ 食塩 こしょう	
		ホキアーモンドフライ											小麦粉 パン粉 米粉 米ぬか油	
7 木	7 木	卵と野菜のスープ											たまねぎ だいこん しょうゆ 食塩 こしょう	908 32.7 29.5 347
		デザート											寒天 ブルーベリー 砂糖	
		中華麺											小麦粉	
		牛乳												
8 金	8 金	五目ラーメン											ぶた肉 なたとう うずら卵	790 28.3 20.2 398
		大学芋											さつまいも 砂糖	
		カシューナッツ											米ぬか油 ごま	
		白飯											米	
11 月	11 月	牛乳											牛乳	838 29.8 24.7 337
		肉じゃが											しょうゆ 清酒 みりん 昆布だし 和風だし	
		ししゃもの唐揚げ											米ぬか油	
		もやしとチンゲンサイの炒め物											ごま油	
12 火	12 火	カシューナッツ											カシューナッツ	840 30.2 32.9 339
		ロールパン											小麦粉 砂糖 マーガリン	
		牛乳											小麦粉 パン粉 米ぬか油	
		あじフライ											砂糖	
13 水	13 水	茎わかめサラダ											キャベツ コーン 砂糖	847 32.0 27.9 388
		ミネストローネ											マカロニ オリーブオイル	
		白飯											米	
		牛乳											米ぬか油	
14 木	14 木	麻婆豆腐											ぶた肉 豆腐 みそ にんじん	804 30.8 27.3 654
		きびなごフライ											米 小麦粉 パン粉	
		ナムル											ほうれんそう もやし	
		豚肉の炊き込みごはん											砂糖	
15 金	15 金	牛乳											牛乳	879 27.4 22.1 394
		カレーライス											しょうゆ しょうが にんにく しょうが	
		ポイルドサラダ											キャベツ きゅうり コーン	
		デザート											ヨーグルト	

○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	1群	2群	3群	4群	5群	6群								
			小麦	卵	乳	大豆	魚・肉・卵・豆・豆制品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (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	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									
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	22.7							
		ポトフ					ベーコン	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	だいこん	じゃがいも	米ぬか油	393						
		キャベツとコーンのバターソース										キャベツ	コーン	バター						
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	コーンフラワー	米ぬか油	27.9					
		沢煮椀					いわし	たら				茶		344						
		くだもの					ぶた肉		みつば	ごぼう	だいこん	たけのこ	干しいたけ	しょうが	みかん					
<b>21(木) 給食なし(テストのため午前授業)</b>																				
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						
月	25	けんちん汁											356							
		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	22.8					
		五目豆					大豆	昆布	にんじん	ごぼう	干しいたけ	三温糖		清酒	しょうゆ	335				
火	26	駿河汁					いわし	豆腐	みそ	葉ねぎ	だいこん	じゃがいも		かつお節	昆布だし					
		りんごパン										小麦粉	砂糖	マーガリン						
		牛乳													894					
		クリームシチュー											バター	チキンブイヨン	ブイヨン	ローリエ				
		プレーンオムレツ					とり肉	たまご	にんじん	たまねぎ	なす	トマト	じゃがいも	米ぬか油	ホワイトソース	食塩	こしょう			
水	27	ラタトゥイユ										小麦粉		452						
		ソフト麺													795					
		牛乳													28.3					
		カレーソース					ぶた肉		にんじん	たまねぎ		じゃがいも	米ぬか油	チキンブイヨン	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	米酢	食塩	こしょう	
木	28	フルーツヨーグルト										ヨーグルト		363						
		チキンライス					とり肉		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	米	バター	チキンブイヨン	チンタン	ケチャップ	中濃ソース	赤ワイン	食塩	こしょう
		牛乳													878					
		キャベツメンチカツ					とり肉	豚肉	大豆			キャベツ	たまねぎ	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				チキンブイヨン	ブイヨン	しょうゆ	食塩	こしょう	
金	29	デザート					豆乳				水あめ	砂糖		424						
		白飯										米		806						
		牛乳													33.4					
		焼き塩さば					さば								食塩		26.1			
切り干し大根の煮物					とり肉	昆布	にんじん	だいこん		上白糖		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					油揚げ	みそ		たまねぎ	ねぶか	じゃがいも		かつお節	昆布だし		324					

(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睡眠中にコップ1杯程度の汗をかきま