

令和4年7月

給食献立表

川副学校給食センター

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Includes columns for date, menu items, ingredients (red, yellow, green), and energy/fat/calcium content.

アレルギーに関する表示について

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類についてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

# 令和4年7月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		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
13水	血うどん 黒糖パン ほうれん草と卵のあえもの あげチャーメン 牛乳 ことうパン	ふたにく、かまぼこ(アレルギーなし) 肉・大豆・牛乳・海そうなど	あげチャーメン(小麦)、でんぷん、ごまあぶら(ごま、大豆) ことうパン(小麦、乳)	キャベツ、たまねぎ、たけのこにんじん、きくらげ、ねぎ 野菜・きのこ・くだもの	とりがらスープ(鶏肉)、オイスターソース(かき、大豆)、しょうゆ(大豆、小麦)、しおさけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	640	23.9	34.7	325
14木	豚丼 ちくわときゅうりのごまマヨ和え 冷凍みかん ごはん ぶたどんぐ 牛乳	ふたにく ちくわ(アレルギーなし)	ごま、ねりごま(ごま)、マヨネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎ、こんにやく、ごぼう、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん みかん	さけししょうゆ(大豆、小麦)、みりん、しお しょうゆ(大豆、小麦)	562	24.5	28.2	297
15金	ごはん 鶏の照り焼き 細切り昆布とごぼうの煮物 あつあげとじゃがいものみそ汁 牛乳	どりにく こんぶ、さつまあげ(アレルギーなし)、だいず あつあげ、わかめ、みそ(大豆) じゃがいも	ごま さとうあぶら(大豆)	しょうが ごぼう、にんじん、こんにやく たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、にぼし、こんぶだ だし、こんぶ、にぼし	556	25.3	31.6	269
18(月)海の日									
19火	ごはん ナムル 焼肉 豆腐とわかめのスープ アーモンド 牛乳	ふたにく、みそ(大豆) どうふ、わかめ ぎゅうにゅう	ごま さとうあぶら(大豆)	しょうが、にんにく、たまねぎ りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごねぎ	りんごピューレ(りんご)、さけししょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦) とりがらスープ(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	547	23.9	32.7	310

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類についてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

564	23.1	30.5	301
590	23.6	25~30	350
kcal	g	%エネルギー	mg

## 熱中症予防のために



### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。