

給食予定献立表

令和4年7月



福崎町給食共同調理センター

Main menu table for July 1st to 8th. Columns include date, meal name, and allergen information. A 'Seven Days Special' (七夕献立) banner is present on July 7th.

Main menu table for July 11th to 19th. Columns include date, meal name, and allergen information. A 'Summer Holiday Special' (夏休みの日献立) banner is present on July 13th.

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日は異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮎：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ

牛：牛肉 <：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。

大麦：大麦・もち麦

	20日(水) <こども園>	21日(木) <こども園>	22日(金) <こども園>	25日(月) <こども園>	26日(火) <こども園>	27日(水) <こども園>
こんだて	べんとう ひやしもちむぎめん めんつゆ 大豆とハムのかきあげ 切干大根と豚肉の炒め物	コッペパン クリームポタージュ チキンビーンズ アーモンドサラダ	べんとう ワンタンスープ マーボーあつあげ きゅうりのごまじょうゆ	べんとう じゃがいものみそしる とりにくのてりやき きんぴらごぼう	べんとう けんちんじる いわしのうめに さんしょくあえ	べんとう みそしる あつあげチャンプルー ちゅうかナムル
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	もちむぎめん めんつゆ だいず ハム たまねぎ かぼちゃ しお こめこのてんぷらこ だいずあぶら きりぼしだいこん ぶたにく にんじん いんげん さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ サラダあぶら	小麦 大麦 豆 麦 鯖 豆 豚 たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう クリームポタージュ とうにゆう コンソメスープ しおこしょう サラダあぶら とりにく だいず たまねぎ/にんじん トマトケチャップ トマト 赤ワイン さとう/みりん とりがらスープ りょうりしゆ サラダあぶら きゃべつ/にんじん とうもろこし アーモンド しょうゆ さとう/みりん	豚 豆 麦 小麦 たまねぎ にんじん 青ねぎ えのき チキンブイヨン しょうゆ しおこしょう とりがらスープ なすび たまねぎ/にんじん たけのこ ぶたにく にんにく/しょうが ミニあつあげ 赤みそ さとう/みりん しょうゆ りょうりしゆ とりがらスープ きゅうり にんじん わかめ 白ごま さとう/みりん しょうゆ	鶏 麦 豚 鶏 麦 豚 鶏 豚 豆 豆 麦 豆 麦 豆 鶏 鶏 ゴ 麦 豆	豆 豆 鶏 鯖 豆 鶏 鯖 麦 豆 ゴ 麦 豆 鯖 鯖	豆 鶏 鯖 麦 豆 麦 豆 麦 豆 麦 豆 麦 豆

	28日(木) <こども園>	29日(金) <こども園>
こんだて	コッペパン かぼちゃのポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き パスタサラダ	べんとう はるさめスープ コーンしゅうまい ピーマンと豚肉のソテー
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	小麦 大麦 小麦 豆 豚 豆 豚 鶏 オレ 麦 豆 小麦 豆	たまねぎ にんじん こまつな はるさめ とうふ オクラ チキンブイヨン しょうゆ しおこしょう とりがらスープ コーンしゅうまい 豚 豆 麦 りょうりしゆ たまねぎ ぶたにく しょうが にんにく 赤ピーマン ピーマン にんじん エリンギ 赤みそ さとう しょうゆ みりん

## あつ なつ の き 暑い夏を乗り切りましょう!!

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

**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動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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



**今月の福崎町産野菜**

たまねぎ・トマト・だいず・なすび  
きゃべつ・じゃがいも・にんじん  
オクラ・かぼちゃ・にんにく

**お知らせ**

<給食費口座振替日>

7月給食振替日  
8月22日(月)  
再振替日  
9月5日(月)

前日までの入金をお願いします

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしゆ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ビ：落花生 鮑：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ  
牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦