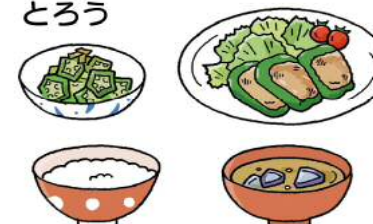


福崎町給食共同調理センター

[illegible]

	11日(月) 12日(火) こんだて 山の日 	コッペパン ウインナーのスープに スラッピージョー もちむぎめんサラダ アレルギー物質 □ コッペパン △ たまねぎ △ にんじん △ かぼちゃ ○ ポークウインナー △ パセリ コンソメ しおこしょう しょうゆ ○ ふたにく りょうりしゅ □ サラダあぶら ○ だいず △ たまねぎ △ にんじん ケチャップ △ トマトピューレ ウスターソース □ さとう しおこしょう とりがらスープ □ コーンスターチ □ もちむぎめん △ きやべつ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし しそドレッシング 麦 豚 鶏 豆 大豆 鶏 麦 大麦 麦 豆	近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃前後の日が続いたり、ゲリラ豪雨で急に気温が下がったりするなど、気候が厳しい夏になっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。 夏ばてしていませんか？ 夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。おもな症状に、全身の倦怠感や食欲不振、便秘や下痢、頭痛やめまいなどがあるようです。暑い夏を元気に乗り切るために、夏ばて対策を行いましょう。 夏を元気にすごすための夏ばて対策 こまめに水分補給をしよう  のどがかわく前に少しずつ こまめに飲みましょう。 栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物を、 バランスよく食べましょう。 温かい食べ物をとろう  冷たいものばかりではなく、 温かいものもとりましょう。 しっかり睡眠をとろう  睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし をしないで十分な睡眠をとりましょう。 軽い運動や入浴で汗をかこう  体温調節をスムーズに行うためにも、汗を 上手にかけるようにしましょう。
--	--	---	--

※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

1 8 日 (月)			1 9 日 (火)			2 0 日 (水)			2 1 日 (木)			2 2 日 (金)			2 5 日 (月)		
こ ん だ て	べんとう ワンタンスープ とりにくのスタミナやき パンプキンサラダ		コッペパン ミートボールのトマトに チキンナゲット ごぼうサラダ		べんとう おかかふりかけ けんちんじる さばのみそに こまつなのおひたし		コッペパン コーンスープ しろみざかなフライ フレンチサラダ		べんとう ちゅうかスープ いためもちむぎめん きやべついりひらつくね		べんとう なつやさいのみそしる そぼろ こまつなのごまあえ						
	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	○ にくづつみワントン	麦 豆 豚	□ コッペパン	麦	○ おかかふりかけ		□ コッペパン	麦	○ わかめ		△ かぼちゃ						
	△ たまねぎ		○ ミートボール	豆 鶏 豚	○ とりにく	鶏	△ たまねぎ		△ たまねぎ		△ たまねぎ						
	△ にんじん		□ じゃがいも		□ サラダあぶら		△ にんじん		△ にんじん		△ にんじん						
	△ もやし		△ たまねぎ		△ だいこん		□ じゃがいも		△ とうもろこし		△ なす						
	△ チンゲンサイ	鶏	△ にんじん		△ にんじん		△ パセリ	乳 麦 豆 豚	○ とうふ	豆	○ あぶらあげ	豆					
	チキンピュイヨン	麦 豆	△ しめじ		△ しろねぎ	豆	□ クリームポターージュルウ	鶏 麦 豆 豚	△ チンゲンサイ	鶏	○ とうふ	豆					
	しょうゆ	鶏	△ トマト		○ とうふ	豆	△ クリームコーン	豆	チキンピュイヨン	麦 豆	○ みそ	豆					
	とりがらスープ	鶏	□ サラダあぶら		○ あぶらあげ	豆	○ とうにゅう	鶏 豚	しょうゆ	鶏	けずりぶし						
	しおこしょう		にんにく		けずりぶし		コンソメ		とりがらスープ		△ ごぼう						
			しょうが		だしこんぶ	麦 豆	しおこしょう		しおこしょう		△ にんじん						
○ とりにく	鶏	□ ブラウンルウ	麦	しょうゆ		○ しろみざかなフライ	麦 豆	□ もちむぎめん	麦 大麦	△ いんげん							
			鶏 豚	みりん		□ だいずあぶら	豆	□ ごまあぶら	ゴ	○ とりにく	鶏						
□ さとう	麦 豆	ケチャップ	り	しお		△ きやべつ		○ ぶたにく	豚	□ サラダあぶら	麦 豆						
		中濃ソース			○ さばのみそに	鯖 豆		しおこしょう		しょうゆ							
		しおこしょう			△ こまつな			□ サラダあぶら		みりん							
□ ごまあぶら	ゴ	□ さとう			△ にんじん			△ きやべつ		りょうりしゅ							
△ かぼちゃ		○ チキンナゲット	麦 豆 鶏		△ もやし			△ にんじん		□ さとう							
△ きゅうり		□ だいずあぶら	豆		□ さとう			△ あおねぎ		かつおだし							
△ とうもろこし		△ ごぼう			しょうゆ	麦 豆		○ ちくわ		△ こまつな							
□ ノンエッグマヨネーズ	豆	△ にんじん			みりん			とんかつソース	り	△ もやし							
□ さとう	麦 豆	△ きゅうり						ウスターソース		△ にんじん							
		△ とうもろこし						とりがらスープ	鶏	□ しろごま	ゴ						
		□ ごまドレッシング	ゴ 豆					○ きやべついり	鶏 豚	□ さとう	麦 豆						
								ひらつくね		しょうゆ							
										みりん							