

7月分予定献立表



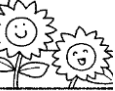
もうすぐ夏休みですね。暑さも本格的になってきました。体調に気をつけて残りの1学期も楽しく有意義に過ごしましょう。

7日の献立に「ハッピー人参」登場！

7日の七夕汁には皇型の人参が入っています。クラスに5枚くらいしか入れていませんので、上手によそって探してみましよう。自分のお椀に入っていた人にはハッピー（幸せ）があるかも？

水分をとって、熱中症に気をつけよう

汗をたくさんかいた時は水分をしっかりととりましよう。水分をとらないまましていると「熱中症」になることがあります。下に「手作りスポーツドリンク」の作り方を載せています。簡単にできるので、一度試してみたいかがでしよう。



月	火	水	木
4 牛乳 ぶたキムチどん 657kcal	5 牛乳 パン 674kcal	6 牛乳 671kcal	7 牛乳 616kcal
11 牛乳 749kcal	12 ジュア 646kcal	13 牛乳 618kcal	14 牛乳 646kcal
18 海の日 うみひ	19 きゅうしょくは、ありません もうすぐ夏休み	20 ヨーグルト 531kcal	7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 735kcal

25 (木)
牛乳 やさしいきにくのなつカレー 686kcal

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにましよう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給ましよう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁…お好みで

□・・き (ねつやちからのものになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)
 * 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 7月分の給食費引き落としは、8月10日(水)になりますので、よろしくお願いましよう。
 * 末納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和4年度

7 月分アレルギー表

山

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
1 金	パン 夏野菜入りポトフ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 パン(小麦) 夏野菜入りポトフ[鶏 ウインナー(鶏 豚 大豆) 調味料(鶏 豚 大豆 小麦)] チキンのオープン焼き(鶏 大豆 小麦 乳)
4 月	豚キムチ丼 華風酢の物 小魚(小袋)	牛乳 豚キムチ丼[豚 調味料(小麦 大豆)] 華風酢の物[ハム(豚 大豆 卵 乳) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)] 小魚(無)
5 火	パン マーシャルビーンズ かぼちゃポターージュ サーモンフライ	牛乳 パン(小麦) マーシャルビーンズ(大豆 乳) かぼちゃポターージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] サーモンフライ(さけ 小麦 大豆)
6 水	岩出っ子カレーライス ミルメークココア とうもろこし	牛乳 岩出っ子カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ミルメークココア(大豆)
7 木	ちらし寿司 きざみのり セタ汁 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(和風あんかけ)	牛乳 ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) セタ汁[鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ[鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(小麦 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆)]
8 金	黒糖パン 肉団子と野菜のスープ 星型コロッケ	牛乳 黒糖パン(小麦) 肉団子と野菜のスープ[肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 星型コロッケ(小麦 大豆 鶏 豚)
11 月	かつ丼 冷凍パイナップル	牛乳 とんかつ(小麦 大豆 豚 卵) かつ丼の具[卵 調味料(小麦 大豆)]
12 火	パン ABCマカロニスープ ハンバーグ(トマトソース)	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(小麦 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
13 水	ゆかりごはん 冷やしうどんレモンサラダ(めんつゆクラス1~2本) だし巻きたまご	牛乳 ゆかりごはん(無) 冷やしうどんレモンサラダ[うどん(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆)] めんつゆ(小麦 大豆) だし巻きたまご(卵 小麦 大豆)
14 木	ごはん 豚肉となすのみそ汁 あじフライ(とんかつソースクラス1本)	牛乳 豚肉となすのみそ汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば ごま)] あじフライ(小麦 大豆) とんかつソース(大豆 りんご)
15 金	パン ケチャップ煮 コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本) デラウエア	牛乳 パン(小麦) ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚)] ドレッシング(無)
20 水	スタミナ豚丼 ヨーグルト きゅうりのおかか和え	牛乳 スタミナ豚丼[大豆 豚 調味料(小麦 大豆)] ヨーグルト(乳 ゼラチン) きゅうりのおかか和え[調味料(小麦 大豆)]

8月分アレルギー表 *8月の給食初日のアレルギーを記載しています。

25 木	野菜とひき肉の夏カレー ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳 野菜とひき肉の夏カレー[豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ナタデココ入りフルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
------	-------------------------------	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。