


**◆お弁当の日について◆**  
 お弁当の日は基本的に第2・第4水曜日です。  
 お弁当を忘れた場合は、パンと野菜ジュースを購入します。  
 代金は  
 1～3年生は371円(税込)／食  
 4～6年生は452円(税込)／食  
 を月末に請求させていただきます。  
 ※購入予定のパンが売り切れの場合は、別のパンとなりますので、  
 代金は上記と異なる場合があります。

アレルギー対応はできません。  
 よろしくお願ひ申し上げます。

がっつき 1学期さいごの給食です。  
 たなばた 七夕の行事食です。  
 おりひめとひこぼし わたあまがわ 織姫と彦星が渡る天の川に  
 みたてた「そうめん」を食べる  
 ふうしゅう 風習があります。



	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">1日(金)</td> <td style="width: 50%;">エネルギー500Kcal</td> </tr> <tr> <td>★ちらし寿司</td> <td>★もやしのごま和え</td> </tr> <tr> <td>精白米 70</td> <td>もやし 20</td> </tr> <tr> <td>昆布 1</td> <td>豆苗 10</td> </tr> <tr> <td>穀物酢 11</td> <td>ちくわ 4</td> </tr> <tr> <td>砂糖 5.3</td> <td>ポン酢 5</td> </tr> <tr> <td>塩 1</td> <td>すり白ごま 3</td> </tr> <tr> <td>錦糸卵 23</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん 8</td> <td>★にゅうめん 4</td> </tr> <tr> <td>しいたけ 6</td> <td>そうめん(乾) 4</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐(乾) 0.4</td> <td>にんじん 8</td> </tr> <tr> <td>だし 20</td> <td>わかめ 0.5</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 4</td> <td>だし 120</td> </tr> <tr> <td>砂糖 4</td> <td>淡口醤油 1</td> </tr> <tr> <td>刻みのり 1</td> <td>本みりん 2</td> </tr> <tr> <td>絹さや 2</td> <td>塩 0.4</td> </tr> <tr> <td>鮭 18</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>★ぶどうゼリー</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ジュシーぶどうゼリー 1個</td> </tr> </table>	1日(金)	エネルギー500Kcal	★ちらし寿司	★もやしのごま和え	精白米 70	もやし 20	昆布 1	豆苗 10	穀物酢 11	ちくわ 4	砂糖 5.3	ポン酢 5	塩 1	すり白ごま 3	錦糸卵 23		にんじん 8	★にゅうめん 4	しいたけ 6	そうめん(乾) 4	高野豆腐(乾) 0.4	にんじん 8	だし 20	わかめ 0.5	薄口しょうゆ 4	だし 120	砂糖 4	淡口醤油 1	刻みのり 1	本みりん 2	絹さや 2	塩 0.4	鮭 18			★ぶどうゼリー		ジュシーぶどうゼリー 1個
1日(金)	エネルギー500Kcal																																						
★ちらし寿司	★もやしのごま和え																																						
精白米 70	もやし 20																																						
昆布 1	豆苗 10																																						
穀物酢 11	ちくわ 4																																						
砂糖 5.3	ポン酢 5																																						
塩 1	すり白ごま 3																																						
錦糸卵 23																																							
にんじん 8	★にゅうめん 4																																						
しいたけ 6	そうめん(乾) 4																																						
高野豆腐(乾) 0.4	にんじん 8																																						
だし 20	わかめ 0.5																																						
薄口しょうゆ 4	だし 120																																						
砂糖 4	淡口醤油 1																																						
刻みのり 1	本みりん 2																																						
絹さや 2	塩 0.4																																						
鮭 18																																							
	★ぶどうゼリー																																						
	ジュシーぶどうゼリー 1個																																						

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
たなばたまつり <b>七夕祭</b> ふりがえきゅうじつ <b>振替休日</b>	たんしゆくじゅぎょう <b>短縮授業</b> (げん きゅうしょく) <b>(3限・給食なし)</b>	たんしゆくじゅぎょう <b>短縮授業</b> (げん きゅうしょく) <b>(3限・給食なし)</b>	たんしゆくじゅぎょう <b>短縮授業</b> (げん きゅうしょく) <b>(3限・給食なし)</b>	おおそうじ <b>大掃除</b>
	熱中しょうに 気をつけよう	おてつだいをしよう	ならぬが いたるが 入る	

臨海学舎

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
うみひ <b>海の日</b>	しゅうぎょうしき <b>終業式</b>	キャンプ		

**8月の予定献立**

児童の白ごはん量 (g)	2学期、 <b>ごはん量の変更を希望される方は</b> 、左表「児童の白ごはん量」をご覧ください。 <b>9月1日(木)締切です。</b> 担任に変更の旨をお伝え下さい。 対応は、 <b>9月5日(月)から</b> とさせていただきます。 また、9月1日締切で決まった白ごはん量は、2学期の間は継続して食べて下さい。 給食 小川																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>特大</th> <th>大</th> <th>中</th> <th>小</th> <th>極小</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>150</td> <td>130</td> <td>110</td> <td>90</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>170</td> <td>150</td> <td>130</td> <td>110</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>200</td> <td>180</td> <td>150</td> <td>130</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table> カレー、丼などの日は20g増し		特大	大	中	小	極小	低学年	150	130	110	90	70	中学年	170	150	130	110	90	高学年	200	180	150	130	110	
	特大	大	中	小	極小																				
低学年	150	130	110	90	70																				
中学年	170	150	130	110	90																				
高学年	200	180	150	130	110																				

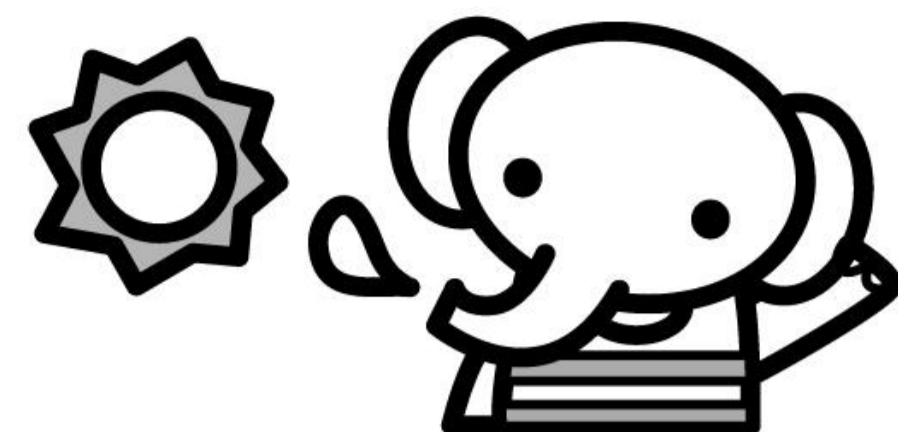
	8月	9月		
	8月29日(月)	30日(火) エネルギー710Kcal	31日(水) エネルギー584Kcal	9月1日(木) エネルギー562Kcal
	しぎょうしき <b>始業式</b>	★ビーフカレー 精白米 75 牛肉薄切り 40 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 20 生姜 1 にんにく 1 なたね油 2.0 塩 0.2 こしょう 0.07 鶏ガラスープ 80 かつお昆布だし 100 ルウ 9 赤ワイン 1.6 濃口しょうゆ 0.7 牛乳 14 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2	★あなか焼きそば 中華麺 140 豚バラ肉 40 酒 3 濃口しょうゆ 2 生姜汁 1 緑豆もやし 24 にんじん 10 チンゲンサイ 30 玉ねぎ 24 かまぼこ 3 椎茸 10 鶏ガラ顆粒 1 水 86 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 かたくり粉 2.6 オイスターソース 1.8 ごま油 2	★パン ロールパン 1個 ★カレーのトマト チーズ焼き カレイ 50 ハーブソルト 0.4 トマトピューレ 15 粉チーズ 7 ブロッコリー 1
		★かぼちゃサラダ かぼちゃ 40 塩 0.3 こしょう 0.01 きゅうり 10 穀物酢 0.3 砂糖 0.2 マヨネーズ 8 ★牛乳 牛乳 1本	★春雨サラダ 緑豆春雨・乾 4 きゅうり 20 にんじん 12 コーン 4 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 ごま油 1.6 ★卵スープ えのき 3 卵 5 生姜 1 万能ねぎ 0.5 鶏ガラスープ 130 濃口しょうゆ 5.8 こしょう 1	★温野菜のハニー マスタード和え じゃがいも 30 人参 20 カリフラワー 1 いんげん 1 玉ねぎ 20 濃口しょうゆ 3 マスタード 1 はちみつ 1.6 穀物酢 4.5 ★コーンスープ 玉ねぎ 20 クリームコーン 40 生クリーム 20 牛乳 50 鶏ガラスープ 140 コーンスターチ 5 薄口しょうゆ 2 塩 1 こしょう 0.02
				2日(金) エネルギー620Kcal ★ごはん 白米 65 ★パンバンジー風 サラダ レタス 10 きゅうり 20 ささみ 20 すりごま 2.5 ごま油 4.1 濃口しょうゆ 4 穀物酢 3 砂糖 2 マヨネーズ 3 にんにく 0.02 9 酒 6.7 砂糖 3.8 濃口しょうゆ 5.4 えのき 4 コーン 5 鶏ガラスープ 130 濃口しょうゆ 6 こしょう 1



# 7・8月給食だより



## 暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



### 旬の味 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテ予防に夏野菜が役立ちます。

8月31日は「や・さい」の日です。しっかり食べて、体の中から暑さをふき飛ばしましょう。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

<b>夏</b> 野菜を食べよう！ 	<b>バ</b> ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！ <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！ <p>ジュース、アイス、とり過ぎ×</p>

### 夏休みにチャレンジ！野菜調べればわかるよクイズ

Q1 夏にとれる野菜にはどんなものがある？

畑やスーパーで調べてみよう。



Q2 おうちの人や夏に一番多く買う野菜は何か？



いっしょに買い物に行き、ねだんや種類も調べてみよう。

Q3 その一番多く買う野菜を使った料理を、調べたり考えたりして作ってみよう。



料理名:



平成28年7・8月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。  
食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

年 組 名 前
---------

除去が必要な食品(該当するものに○)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・その他(	保護者チェック欄 <input type="checkbox"/> 確認しました
---------------------------------	---

出食日	2016/7/1
メニュー名	ちらし寿司、もやしのごま和え、にゅうめん、ぶどうゼリー

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ちらし寿司	錦糸卵+高野豆腐 錦糸卵	鮭多め 鮭多め	
◆もやしのごま和え	ごま	(ごま除去)	
◆にゅうめん	そうめん	フォー(米粉麺)	

出食日	2016/8/30
メニュー名	ビーフカレー、かぼちゃサラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ビーフカレー	牛肉、牛乳、ホールトマト	鶏肉、アレルギーフリーカレーフレークN、(牛乳除去)	
	ルウ、牛乳	アレルギーフリーカレーフレークN、(牛乳除去)	
◆かぼちゃサラダ	きゅうり+マヨネーズ マヨネーズ	(きゅうり除去)、マヨドレ マヨドレ	
◆牛乳	牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/8/31
メニュー名	あんかけそば、春雨サラダ、卵スープ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆あんかけそば	中華麺	米粉パスタ	
	豚肉	鶏肉	
	オイスターソース	オイスターソース除去	
◆春雨サラダ	きゅうり	(きゅうり除去)	
◆卵スープ	卵	わかめ	

備考欄

--