



こんだて表

令和5年8月
日高町教育委員会
富川小学校



赤・黄・緑色の食品から
バランスよく食べようね!

食べ物のはたらき
赤～からだをつくる
黄～ねつや力になる
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p>《今月の行事食》</p> <p>31日 野菜の日メニュー</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>※夏野菜がたくさん入っています。</p>	<p>☆ 31日は「野菜の日」給食は夏野菜カレー!</p> <p>昭和58年に全国青果物商業共同組合連合などの9団体が、もっと野菜のを知って、たくさん食べてもらいたいと、『や(8)さ(3)い(1)』の語呂あわせから8月31日を野菜の日に制定しました。</p>	<p>休みの日も牛乳を飲もう!</p> <p>夏の水分補給におすすめです。</p> <p>牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、『タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン』がバランスよく含まれています。</p>		
<p>21</p> <p>赤 かわちや 南瓜 / さば / 煮物 / みぞれ煮</p> <p>黄 わかめごはん / 玉ねぎみそ汁</p> <p>緑 しめじ / 玉ねぎ / かぼちゃ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 659kcal / 775kcal タンパク質 22.0g / 24.5g 塩分 3.4g / 4.2g</p>	<p>22</p> <p>赤 ぶた肉 みそ / 牛乳</p> <p>黄 生ラーメン / チヂミ / 油 / 三温糖 / ごま油 / 片栗粉</p> <p>緑 にんにく / 長ねぎ / しょうが / 干椎茸 / きゅうり / 竹の子</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ビビンバ (麦ごはん) / 春雨スープ</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 650kcal / 775kcal タンパク質 27.2g / 33.0g 塩分 4.9g / 6.1g</p>	<p>23</p> <p>赤 ぶた肉 わかめ / ヨーグルト / 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん / ごま / ごま油 / 春雨 / 三温糖 / 油</p> <p>緑 長ねぎ / 人参 / もやし / にんにく / 竹の子 / しょうが / コーン缶 / ほうれん草</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 707kcal / 859kcal タンパク質 24.5g / 29.0g 塩分 2.6g / 3.3g</p>	<p>24</p> <p>赤 ぶた肉 とり肉 / 油揚げ / 青のり / みそ / 牛乳</p> <p>黄 ごはん / 白玉団子 / 上白糖 / じゃがいも / バター</p> <p>緑 ごぼう / 干椎茸 / 長ねぎ / 人参</p> <p>青のり / とり / ポテト / みそ焼き</p> <p>ごはん / しらすだんごじる / 白玉団子汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 687kcal / 842kcal タンパク質 27.4g / 32.7g 塩分 2.2g / 2.8g</p>	<p>25</p> <p>赤 あさり / ベーコン / ハンバーグ / とり肉 / 牛乳</p> <p>黄 豆パン / じゃがいも / 上白糖 / 小麦粉 / バター / 油</p> <p>緑 玉ねぎ / にんにく / パセリ / 人参 / ほうれん草 / コーン缶 / エリンギ</p> <p>ポパイ / ハンバーグ / サラダ</p> <p>まめ豆パン / クラム / チャウダー</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 633kcal / 762kcal タンパク質 30.7g / 35.8g 塩分 3.5g / 4.3g</p>
<p>28</p> <p>赤 油揚げ みそ / ひじき / ぶた肉 / 牛乳</p> <p>黄 ごはん / お豆コロケ / 油 / 三温糖</p> <p>緑 ピーマン / なす / 長ねぎ</p> <p>ひじき / お豆 / ケチャップ炒め / コロケ</p> <p>ごはん / なすみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 706kcal / 888kcal タンパク質 22.9g / 27.9g 塩分 2.9g / 3.8g</p>	<p>29</p> <p>臨時休校</p>	<p>30</p> <p>赤 わかめ みそ / 鮭 / とり肉 / 牛乳</p> <p>黄 ごはん / じゃがいも / 三温糖 / 油</p> <p>緑 長ねぎ / だいこん / 人参</p> <p>だいこん / とり肉 / 大根と鶏肉の / こってり煮 / 鮭 / しおや / 塩焼き</p> <p>ごはん / じゃが芋みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 649kcal / 793kcal タンパク質 28.6g / 34.1g 塩分 3.2g / 4.0g</p>	<p>31</p> <p>赤 とり肉 / 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん / 油</p> <p>緑 ピーマン / 人参 / 玉ねぎ / ズッキーニ / にんにく / みかん缶 / もも缶 / バイン缶 / パナナ / 赤ワイン / 赤りん / ケチャップ / スターソース / しょうゆ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>夏野菜カレー (麦ごはん)</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 800kcal / 996kcal タンパク質 21.7g / 26.3g 塩分 2.6g / 3.3g</p>	<p>8月31日 野菜の日</p>

熱中症・夏バテに要注意!

夏バテとは、夏の暑さで『なんとなく身体がだるい・・疲れやすい・・集中力がない・・頭痛・・』といった症状が現れます。夏は熱中症の危険もある時期です。汗をかきやすく水分不足などで、ミネラルバランスが崩れがちになります。栄養と水分をしっかりと補給して熱中症・夏バテを予防しましょう。

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。

夏バテ予防の3つのポイント

- ① 水分をこまめに補給する～水分補給には、水・お茶が有効ですが、食事のなかに野菜の入ったスープやみそ汁などをとりいれると良いです。(激しい運動やたくさん汗をかいた時の熱中症予防には塩分・糖分を含んだ飲み物も効果的です。)
- ② 三食しっかり食べる～バランスのとれた食事が大切です。夏はビタミンB1を多く含んだ豚肉がおすすめ! 疲労回復に役立ちます。
- ③ 甘くて冷たいものとり過ぎに注意! ～甘くて冷たいものばかり食べると、胃腸を冷やし消化機能が低下します。

8 月 アレルゲン表示(富小)

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
21	月	さばのみぞれ煮		小麦	大豆、さば
22	火	チャーシュー麺	生ラーメン 豚肉	卵、小麦	豚肉
		チヂミ			大豆、鶏肉、ごま
23	水	ピビンバ丼	豚肉 ごま		豚肉 ごま
		ヨーグルト		乳	
24	木	白玉団子汁	豚肉 白玉団子 油揚げ		豚肉 大豆 大豆
		とりみそ焼き	鶏肉		鶏肉
		青のりポテト	バター	乳	
25	金	豆パン		卵、小麦、乳	
		クラムチャウダー	ベーコン 牛乳・バター 小麦粉	卵 乳 小麦	大豆、豚肉
		ハンバーグ		卵、乳、小麦	大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、りんご
		ポパイサラダ	鶏肉		鶏肉
28	月	なすみそ汁	油揚げ		大豆
		お豆コロッケ		小麦	大豆
		ひじきキャップ炒め	豚肉		豚肉
30	水	鮭塩焼き	鮭		鮭
		大根と鶏肉のこってり煮	鶏肉		鶏肉
31	木	夏野菜カレー	鶏肉 牛乳	乳	鶏肉
		フルーツポンチ	バナナ もも缶		バナナ もも

《調味料》

《食品名》	《特定原材料》	《特定原材料に準ずるもの》
味噌(赤みそ含む)		大豆
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
とりがらスープ		鶏肉
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメ		鶏肉、豚肉
バシヤメルソース	乳、小麦	大豆
ごま油		ごま
カレールー	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールー(卵・乳無し)	小麦	大豆
トウバンジャン		大豆
テンメンジャン	小麦、落花生	大豆

* 特定原材料とは？ *

★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された7品目のこと
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生〕

☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された21品目のこと

〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。

同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。