

令和5年8月 アレルギー詳細献立表

TEL: 945-4935

1、「予定献立表(アレルギー)」には、食品衛生法にさだめられた28品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずるもの(表示を推奨)21品目
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

- 2、同一ライン上でのアレルゲンの情報を確認したい方は、給食調理場までご連絡ください。
 - 3、西原センターで使用している練り製品類には、卵は使用されていません。※使用されている食材には「(卵)」表示がありますのでご確認ください。
 - 4、アーサやもずく、チリメンはエビ、カニ、貝が生息しているところでとれたものを使用しているため、「エビ、カニ、貝」が混入することがあります。
 - 5、天候や食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。(※特に葉野菜やくだものは天候や価格によって変動することが多くありますのでご理解ください)
- ※ 醤油・酢に含まれている「小麦・大豆」は省略しています。 情報が必要な方は給食調理場までご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料	
22	火	牛乳 麦ごはん 暑さに負けるな夏野菜カレー アスリートサラダ	とりにく、豚レバー ちりめん	こめ、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳、大豆)、大豆油 三温糖、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パパイア、なす、ゴーヤ、トマト、かぼちゃ、ウージパウダー ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、えだまめ(大豆)、レモン	鶏肉、小麦、牛肉、大豆、りんご	
23	水	牛乳 麦ごはん アーサ汁 にんじんしりしり アンドンソース	アーサ、とうふ(大豆) 卵、ツナ(大豆)、かまぼこ みそ(大豆)、ぶたにく、かつおぶし	こめ、麦 大豆油 ごま、アーモンド、三温糖、大豆油	とうがん、ねぎ、しょうが にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく しょうが		
24	木	牛乳 カルシウムごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	とうふ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、みそ(大豆)	こめ、カルシウム米 ごま油、てんぷん、三温糖、大豆油	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ もやし、にんじん、きゅうり、にんにく	豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆、ごま	
25	金	牛乳 ごはん スタミナ豚汁 大根ときゅうりの梅和え 子持ちししゃものバジルマヨ焼き	ぶたにく、油あげ(大豆)、みそ(大豆) とりにく、かつおぶし 子もちししゃも、豆乳(大豆)	こめ じゃがいも、里芋 三温糖、ごま油 卵なしマヨネーズ(大豆)	とうがん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にら、にんにく だいこん、ソーウイ、きゅうり、にんじん、うめ バジル	りんご	
28	月	牛乳 ひじきの炊き込みごはん クレープ パパイアイチー	ひじき、大豆たんぱく、とりにく、油あげ(大豆) ぶたにく、卵、かまぼこ 油あげ(大豆)、ツナ(大豆)、かつおぶし	こめ、さとう 大豆油	にんじん、こんにゃく こんにゃく、しいたけ、とうがん パパイア、にんじん、にら	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	
29	火	牛乳 コッペパン ヘチマのクリームスープ チリコンカン	脱脂粉乳(乳) まぐろ、脱脂粉乳(乳)、白いんげん豆 牛肉、ぶたにく、ウインナー(豚肉)、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげん豆、大豆	小麦粉、さとう、ショートニング(大豆) じゃがいも、生クリーム(乳)、小麦粉、マーガリン(乳、大豆)	へちま、にんじん、玉ねぎ、しめじ ウージパウダー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト	小麦、乳、大豆 鶏肉、小麦、乳、大豆、牛肉	
31	木	お弁当の日					

お塩アレコレクイズ

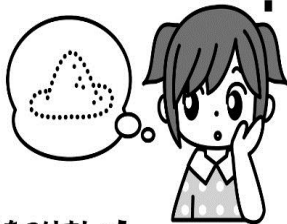


Q1 塩の結晶は、もともとどんな形をしているでしょう?

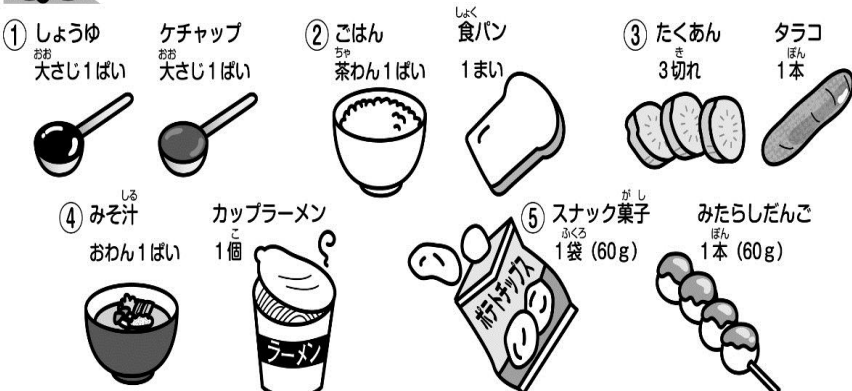


Q2 塩について正しいことを言っている文章に○をつけましょう(いくつでも)。

- ① 生の野菜に塩をふると水分が抜ける。
- ② 人間は塩がなくても生きていける。
- ③ ほうれん草をゆでるとき、塩を入れてはいけない。
- ④ 食べ物に塩を使うことで長持ちする。

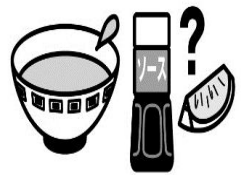


Q3 次の食べ物のうち、入っている塩の量が多い方に○をつけましょう。



Q4 塩はとりすぎると、生活習慣病など病気の原因になります。なるべく塩をひかえるために、どんな食べ方をすればよいでしょう。よいと思う方の言葉に○をつけましょう。

- ① ラーメンやうどんの汁は全部 [飲む ・ 飲まない] 。
- ② 塩味かわりに、[ソース ・ レモン汁] をかける。
- ③ 汁物は、具を [多く ・ 少なく] する。
- ④ 煮物や煮魚は、味を [中までしみこませる ・ 表面だけつける] ようにする。



夏場は汗をかきやすいので、長時間の運動をする場合などは塩分の補充も必要です。ただ、意識的にとらないといけないのは「長時間の運動をする時」なので、普通の生活をする際には塩分補充は特に必要ありません。たくさん摂りすぎると、病気にもつながりやすいものなので、お塩の事をいろいろ知って、うまく付き合う方法を考えてみましょう!

※今後も献立表や給食だよりで食べ物や食育に関するクイズも紹介しようと思っているので、楽しみにしてね♪



こたえ Q1=② Q2=①④ (人間には塩はなくてはならないもの。ほうれん草などの青菜をゆでるときに塩を入れると変色しにくくなる。) Q3=①しょうゆ ②食パン ③タラコ ④カップラーメン ⑤スナック菓子 Q4=①飲まない ②レモン汁 ③多く ④表面だけつける

