



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
こんだて	バターロール 冬瓜と豆腐のスープ 焼きそば ほうれん草オムレツ カットパイ	べんとう みそ汁 豆腐ハンバーグの おろしかけ 小松菜とツナの和え物	べんとう コーンと卵のスープ ささみフライ 野菜炒め 鮭ふりかけ	べんとう マーボーなす 豆腐しゅうまい 春雨サラダ	べんとう かぼちゃのみそ汁 鮭のおろしあんかけ ほうれん草の香りしめ	コッペパン レタスのスープ 鶏肉のスタミナ焼き かぼちゃサラダ
	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	<input type="checkbox"/> バターロール 卵 乳 麦 <input checked="" type="checkbox"/> とうがん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 鶏つくね 鶏 <input type="checkbox"/> たまねぎ 豆 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 麦 <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> かつお粉 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ほうれん草オムレツ 卵 豆 <input type="checkbox"/> パイン	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ 豆 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> 豆腐チキンハンバーグ 豆 鶏 豚 <input type="checkbox"/> だいこんおろし <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> ささみフライ 麦 鶏 <input type="checkbox"/> だいたいあぶら <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> 赤ピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ベーコン 豚 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 鮭ふりかけ 鮭 豆 ゴ	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> ぶたミンチ 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> なら・しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 豆腐しゅうまい 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり・にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ 豆 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> だいこんおろし <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たくあん 麦 <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> オクラ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> コンソメ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく 麦 豆 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 豆

	9日(金)	13日~15日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
こんだて	べんとう 夏野菜カレー ドレッシング和え ももゼリー	お盆休み	メロンパン 魚肉ソーセージ ヨーグルト カットオレンジ	べんとう じゃがいものみそ汁 そばろの具 海藻サラダ りんごゼリー	べんとう つみれ汁 太刀魚のフライ きんぴらごぼう	べんとう たまごスープ さわらのごまみそ焼き ポテトサラダ
	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	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> カレールー(甘口) 麦 鶏 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (エビイカ蟹) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しもドレッシング 麦 豆 鶏 <input type="checkbox"/> ももゼリー モモ	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">お盆休み</p> <div style="text-align: center;"> <p>早起き 早寝</p> <p>朝ごはん</p> <p>元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり摂ることが大切です。</p> </div>	<input type="checkbox"/> メロンパン 卵 乳 麦 <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ 麦 豆 鮭 蟹 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 乳 <input type="checkbox"/> オレンジ オレ	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> とりミンチ 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> 海藻ミックス <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> りんごゼリー	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> 鶏つくね 鶏 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> たちうおのフライ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいたいあぶら <input type="checkbox"/> きゅうり 牛 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 豆 <input type="checkbox"/> しお

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蕎:そば ピ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイフル

牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま

※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。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦

	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
こんだて	コッペパン かぼちゃのポタージュ ハンバーグの ケチャップソース 野菜サラダ	べんとう 肉じゃが 焼きししゃも きゅうりの酢の物 野菜サラダ	べんとう すまし汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの そばろソテー	べんとう ツナじゃが だしまき卵 切干大根のささみ和え	べんとう わかめスープ 豚肉のみそ炒め きゅうりのおかか和え 冷凍みかん	コッペパン ウインナーのスープ煮 鶏と野菜の平つくね ごぼうサラダ
	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	□ コッペパン △ たまねぎ △ にんじん △ かぼちゃ △ かぼちゃペースト □ クリームポタージュ ○ とうにゅう コンソメ 塩こしょう	□ べんとう ○ ぎゅうにく □ サラダあぶら りょうりしゅ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにやく ○ あつあげ △ えだまめ かつお節 □ さとう しょうゆ みりん ○ ししゃも ○ わかめ △ きゅうり □ すりごま □ さとう しょうゆ りんごす	□ べんとう △ だいこん △ にんじん △ えのき ○ とうふ △ あおねぎ かつお節 だし昆布 しょうゆ りょうりしゅ しお ○ とりにく □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ □ でんぶん □ じゃがいも △ たまねぎ ○ さかなそばろ □ サラダあぶら	□ べんとう □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ いんげん ○ あつあげ ○ ツナ かつお節 □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ ○ だしまきたまご ○ ささみフレーク △ 切干だいこん △ にんじん △ きゅうり △ もやし □ 白ごま □ さとう しょうゆ りんごす	□ べんとう △ たまねぎ・にんじん ○ とうふ ○ わかめ △ あおねぎ・しめじ チキンピジョン しょうゆ とりがら 塩こしょう ○ ぶたにく △ しょうが・にんにく □ サラダあぶら りょうりしゅ △ きゃべつ・ピーマン △ にんじん ○ 赤みそ □ さとう しょうゆ みりん △ きゅうり △ にんじん ○ かつお節けずり □ さとう しょうゆ みりん △ みかん	□ コッペパン △ たまねぎ △ にんじん △ きゃべつ □ じゃがいも △ かぼちゃ ○ ポークウインナー コンソメ しょうゆ 塩こしょう ○/△ 鶏と野菜の 平つくね △ ごぼう △ にんじん △ コーン △ きゅうり ごまドレッシング
	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

	30日(金)	アレルギー物質
こんだて	べんとう みそ汁 鮭の南蛮漬け風 小松菜ともやしの ごまじょうゆ和え	3日 おにぎり(おかか) ヨーグルト(いちご) バナナ 10日 バターロール 卵 乳 麦 豆
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ べんとう △ なす △ にんじん ○ とうふ □ じゃがいも △ あおねぎ ○ あぶらあげ ○ みそ かつお節 ○ さけ □ でんぶん □ だいちあぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ さとう しょうゆ こめす しお △ こまつな △ もやし △ えのき □ すりごま □ さとう しょうゆ みりん	バナナ チーズ チキンソーセージ 17日 おにぎり(昆布) ぶどうゼリー チーズ 24日 おさつねじりん棒 ヨーグルト(ブルーベリー) チキンソーセージ バナナ 31日 おにぎり(鮭) りんごゼリー 紫いもチップ お知らせ <給食費口座振替日> 8月 5日(月) 8月 20日(火) 前日までの入金をお願いします
	アレルギー物質	アレルギー物質

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう!

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

給食の主な材料について、使用予定の産地を 福崎町ホームページで公開しています。こちらでも合わせてご覧ください。

今月の福崎町産野菜

たまねぎ
じゃがいも
にんじん
かぼちゃ
なすび
トマト
オクラ
青ねぎ

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蕎:そば ピ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイ

牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま

※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。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦