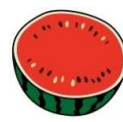


# 平成29年 8月の予定献立表



宜野湾学校給食センター  
TEL 098-898-4541

※ 宜野湾学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。  
○…対応可能 ×…対応不可  
※ 除去食対応は、学校および給食センターとの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。  
※ 食品衛生法に基づくアレルギー対象義務7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を表示しています。

日	行事	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(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	
曜日	欠食等	★毎日牛乳がつかます				
28		むぎごはん ソーキ汁	豚ソーキ、ごんぶ、みそ	米、麦	大根、小松菜、生姜	しょうゆ
月	小学校 欠食	ひじきイリチー シークァーサーカステラ	ひじき、ぶたにく、チキアギ、大豆 ★卵、とうにゅう	大豆油 ★無塩バター、グラニュー糖 小麦粉	人参、ごんばやく、もやし、ニラ シークァーサー	しょうゆ
29		コーンチーズトースト	★チーズ	★給食パン、★マヨネーズ	コーン、パセリ	
火		ジュリエンスープ	無添加ハム	じゃが芋	パパイア、大根、キャベツ、玉ねぎ	煮干しだし チキンガラスープ
	小学校 欠食	えだまめサラダ くだもの	ソーキ汁	三温糖	あお豆、人参、もやし、きゅうり、ピーマン モーウィ 果物	酢、しょうゆ
30	宜中3年しいら 姿揚げ給食	しいらがたあげ	シイラ	小麦粉、大豆油、三温糖	シークァーサー、ブロッコリー、トマト かぼちゃ	酢、しょうゆ
30		ごはん わふうはるさめスープ	とうふ、無添加ハム	米 はるさめ	豆苗	煮干しだし しょうゆ
水	小学校 欠食	きんぴらごぼう くだもの なっとう(中3年除く)	豚肉	三温糖、ごま油、ごま	ごぼう、人参、たけのこ 果物	しょうゆ
31		なつやさいのトマトソースパスタ		スパゲティ、オリーブ油、大豆油 三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニ しめじ、トマト	しょうゆ、チキンガラスープ トマトソース
木		さかなのマスタードやき ブロッコリーサラダ	シイラ ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ コーンクリーミードレッシング ノンエッグマヨネーズ、三温糖	赤パプリカ、コーン、人参、ピーマン ブロッコリー、大根、人参	

☆食材、その他の都合により献立を変更することがあります。  
☆学校給食費は、期限内に納めましょう。  
☆調味料・加工品の原材料については裏面をご覧ください。  
☆アーサー・ちりめんじゃこには、エビが混入している場合があります。

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	640 kcal	26.4 g
中学校	820 kcal	33.8 g	22.8 g	

## 夏バテ対策3つのポイント



### 毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切です。

### ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

### こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

## 8月の給食配ぜん図

8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
シークァーサーカステラ ひじきイリチー むぎごはん ソーキ汁	くだもの えだまめサラダ ジュリエンスープ コーントースト	くだもの なっとう ごはん きんぴらごぼう わふうはるさめスープ	ブロッコリーサラダ さかなのマスタードやき なつやさいのトマトソースパスタ

# 学校給食調味料等一覧表

宜野湾学校給食センター TEL: 098-898-4541

調味料等	アレルゲン	調味料等	アレルゲン
しょうゆ	大豆・小麦	給食パン	小麦・乳・大豆
酢	小麦	無添加ポーク	豚肉・鶏肉
みそ	大豆	無添加ハム	豚肉・鶏肉・大豆
赤だしみそ	大豆・さば・鶏肉	無添加ベーコン	豚肉・大豆
ウスターソース	大豆・りんご	無添加ウインナー	豚肉・
デミグラスソース	牛肉・小麦・豚肉・大豆	あらびきウインナー	鶏肉・豚肉
カレールウ	小麦・大豆・鶏肉・牛肉	サルサポモドーロ	豚肉・ゼラチン
ホワイトルウ	小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉	麩	小麦
ドライカレー	乳・牛肉・大豆・豚肉・りんご	ABCマカロニ	小麦
チキンガラスープ	鶏肉	10種豆ミックス	小麦・大豆
ポークガラスープ	豚肉・鶏肉・りんご	パン粉	小麦・大豆
マヨネーズ	卵・大豆・りんご	沖縄そば・スパゲティ・マカロニ・うどん・ラーメン・ワンタン	小麦
ノンエッグマヨネーズ	大豆・りんご		
大豆油	大豆	かまぼこ・ちくわ・なると	大豆
ごま油	大豆・ごま	フルーツチャツネ	りんご
コールスロドレッシング	卵・大豆	タンカンドレッシング	小麦・大豆・ゼラチン
ピーナツバター	落花生・大豆	JNFノンオイル焙煎ごまドレッシング	小麦・ごま・大豆
テンメンジャン	小麦・大豆・ごま	梅肉	りんご・大豆
トウバンジャン	小麦・大豆	マリネドレッシング	大豆・りんご
コチジャン	大豆	リンゴピューレ	りんご
ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉	アセロラジュレ	りんご
がんもどき	小麦・大豆	マーガリン	乳・大豆・豚肉
かしわ餅	大豆	煮干しだし	さば
うずらの卵	卵	豆腐・油揚げ・高野豆腐	大豆
チーズ・バター生クリーム 脱脂粉乳・チーズパウダー ヨーグルト	乳	豆乳・厚揚げ	
トマトソース	大豆		
シーチキン	大豆		

宜野湾市の給食センターでは、「安全・安心・確実」な給食の提供を行うため、食品衛生法に基づくアレルギー対象表示義務7品目について除去食対応をしています。（表示義務7品目：卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）

この一覧表は、今月の予定献立で使用する調味料等について、上記の7品目及び推奨20品目を含み、合計27品目のアレルゲンを記載しています。

（推奨20品目：あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン  
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・カシューナッツ・ごま）

給食センターで対応できないアレルゲンについては、  
予定献立表及び本調味料表においてご家庭で確認ください。