

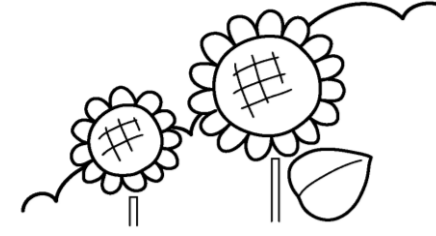
Table with columns for dates (1日(水) to 15日(水)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' column and a '栄養価' row at the bottom.

献立名: さわらのパジルソース フライドポテト 冷しゃぶサラダ アーモンド. 材料名及び使用量 (g) table.

献立紹介 section. Title: 献立紹介. Content: ☆油淋鶏(ユーリンチー) 油淋鶏は、鶏のから揚げに刻んだ長ネギをのせて、甘い酢じょう油のタレをかけた中国料理です。この名前の由来になった「油淋」とは、少量の油を肉にかけながら揚げる調理法のことを言います。 Includes illustrations of a watermelon, a chicken, and a star.

夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう! section. Includes three energy points: 1. 元気ポイント1 まずは早起き&朝ごはん (Illustration of a child and breakfast). 2. 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう! (Illustration of a child with a water bottle). 3. 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて! (Illustration of a child eating). Includes a fish icon at the bottom.

栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。



Main table showing school lunch menus from July 1st to 15th with columns for various allergens like wheat, soy, eggs, etc.

Summary table for July 16th listing menu items and their allergen status.

- ★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替（除去）献立でアレルギー対応給食の提供を行います。
★食物アレルギーがあり、代替（除去）献立を希望する生徒については、各自で毎日配膳室に取りに行きます。
★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替（除去）食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をしていただくこととなります。
★牛乳アレルギーや乳糖不耐症（牛乳を飲むと下痢をしてしまう）で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。
★献立表には、献立名、食材名、特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目について表示します。
※特定原材料とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
※特定原材料に準ずるものとは、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、ゼラチンです。
★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。
★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。

# ぎゅうにゅうのはなし

皆さん、牛乳は毎日飲んでいますか？牛乳にはカルシウムが多く含まれていることは知られていますが、成長期に必要なたんぱく質やビタミンB2、ビタミンB12などの栄養素が多く含まれています。健康のためにもしっかりと牛乳を飲みましょう！！



## 消化吸収されやすい牛乳のカルシウム

カルシウムは、骨や歯だけではなく、筋肉や神経、血液などにも含まれていて、生きていく上でとても大切な働きをします。不足すると、カルシウムの貯蔵庫である骨からどんどん出ていくので、ひどくなると骨粗しょう症という病気になり、骨が折れやすくなります。とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれているので、給食には必ず牛乳がついています。毎日牛乳を飲みましょう。



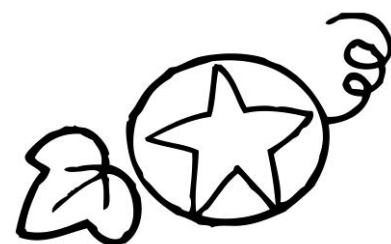
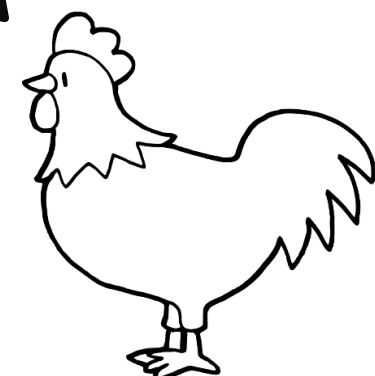
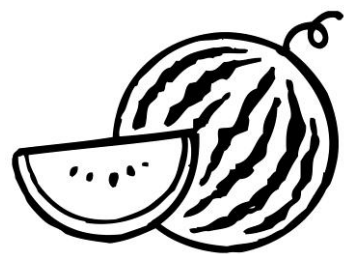
日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	
献立名	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ マーボー豆腐 海草サラダ 枝豆	牛乳 ごはん さわらの照り焼き・ししとう 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 煮浸し・厚揚げの煮物 ハイン缶	牛乳 ごはん カレーライス カットコーン・ゆでいんげん コロッケ・揚げ野菜 福神漬	牛乳 ごはん 筑前煮 野菜炒め あじフライ・いかリングフライ ひじきの炒め煮	牛乳 ごはん ハンバーグのトマトソース バイクドポテト スパゲッティサラダ フルーツ缶	牛乳 ごはん 中華丼 揚げきょうざ 中華スープ	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き・ゆでキャベツ 煮豆 冬瓜のそぼろ煮・オクラ しば漬	牛乳 ごはん 炊き合わせ さばの香味揚げ みそ汁	牛乳 ごはん ポークチャップ ペペロンチーノ ツナとキャベツのサラダ おさつスティック	牛乳 ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 小松菜とじゃこの炒め物・ちくわの煮物 フルーツカクテル	牛乳 ごはん 酢豚 蒸ししゅうまい わかめスープ	牛乳 ごはん 豚肉 生姜 濃口醤油 片栗粉 こんにゃく 揚げ油 だし 砂糖 みりん 酒 醤油 水 塩 オリーブ油 キャベツ 肉じゃが 揚げ出し豆腐 酢豚 中華スープ 鶏がらスープ 水
材料名及び使用量(g)	鶏肉 60 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 8 揚げ油 6 にんにく 0.04 土生姜 0.04 白ねぎ 8 青ねぎ 2.4 ごま油 0.4 砂糖 1.2 濃口醤油 2.4 酢 1.5 オイスターソース 0.24 片栗粉 0.16 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 豆腐 50 豚ひき肉 7 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 土生姜 0.5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 3 干しいたけ 0.5 青ねぎ 1.5 濃口醤油 1.5 砂糖 1 赤みそ 3 豆板醤 0.12 鶏がらスープ 2.5 片栗粉 0.7 水 10 キャベツ 30 きゅうり 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.6 海草ミックス 1.5 ドレッシング 1袋 枝豆 15 もみ塩 0.5 ゆで塩 0.2	さわら 50 酒 1.5 みりん 1.5 濃口醤油 1.5 砂糖 1.5 ししとう 15 揚げ油 1.5 塩 0.1 鶏肉 20 じゃがいも 40 たまねぎ 20 カラムマサラ 1 水 1 酒 2.5 みりん 2 濃口醤油 2.5 ゆで塩 0.5 小松菜 40 にんじん 5 しめじ 5 濃口醤油 2 砂糖 0.6 酒 0.2 白ごま 1 削り節 0.2 水 5 厚揚げ 60 濃口醤油 3.5 砂糖 2 水 30 ハイン缶 45	牛肉 15 にんにく 1.5 じゃがいも 30 たまねぎ 50 ちくわ 15 油 0.5 カレーウ 14 ソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 カラムマサラ 0.4 油 90 カットコーン 28 ゆで塩 0.28 さやいんげん 15 ゆで塩 0.15 かぼちゃクロック 50 なす 20 パプリカ 15 揚げ油 8.5 福神漬 15	鶏肉 20 牛ひき肉 15 たまねぎ 20 パン粉 20 チンゲン菜 3 たまねぎ 0.3 にんじん 1 たまねぎ 15 マッシュルーム水煮 5 油 0.05 水 4 酒 2 じゃがいも 60 塩 0.3 こしょう 0.02 オリーブ油 0.3 揚げ油 15 ホールコーン 10 きゅうり 0.3 にんじん 0.2 ゆで塩 0.02 あじ 50 いかリング 15 塩 0.1 こしょう 0.01 小麦粉 5 水 5 パン粉 20 揚げ油 7 ソース 1袋 ひじき 5 にんじん 6 うすあげ 0.1 油 0.6 砂糖 0.6 濃口醤油 0.9 みりん 0.3 削り節 0.3 水 3	豚ひき肉 30 いか 30 酒 15 白菜 3 チンゲン菜 0.3 たまねぎ 0.01 にんじん 1 干しいたけ 20 土生姜 5 ごま油 0.5 水 1 中華スープ 6 濃口醤油 2 オイスターソース 1.2 酒 1.2 昆布 0.6 片栗粉 1 砂糖 1.5 揚げ油 2 水 4 カッパわかめ 0.3 きゅうり 15 にんじん 10 青ねぎ 5 鶏がらスープ 7 中華スープ 0.5 淡口醤油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 黄桃缶 10 りんご缶 20 みかん缶 15	豚肉 40 塩 0.1 こしょう 0.01 厚揚げ 40 たまねぎ 32 土生姜 30 油 20 みりん 10 濃口醤油 0.6 砂糖 0.6 みりん 0.5 削り節 20 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 大豆 5 濃口醤油 12 酒 10 土生姜 10 カレールウ 1 片栗粉 1.5 砂糖 4 揚げ油 2 水 20 冬瓜 60 たまねぎ 15 うすあげ 3 青ねぎ 2 淡口醤油 5 砂糖 1 みりん 1 水 140	かぼちゃ 40 鶏つくね 30 こしょう 0.01 厚揚げ 40 たまねぎ 0.05 にんじん 38 さやいんげん 5 ゆで塩 0.4 濃口醤油 2.4 砂糖 0.4 みりん 0.4 削り節 2 水 40 スパゲッティ 20 ゆで塩 2.4 濃口醤油 0.8 にんにく 0.1 鷹の爪 0.1 オリーブ油 0.2 キャベツ 4 にんじん 4 ゆで塩 20 ホールコーン 15 ツナ油漬 3 ベーコン 2 ちりめんじゃこ 5 中華スープ 30 濃口醤油 4 小松菜 20 白ごま 1 ごま油 0.3 濃口醤油 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 砂糖 3 おさつスティック 1袋	牛肉 20 生姜 60 濃口醤油 1.6 片栗粉 4 こんにゃく 4 揚げ油 15 さやいんげん 5 干しいたけ 0.05 たまねぎ 4 にんじん 15 たけのこ水煮 5 ピーマン 0.5 削り節 2 ごま油 0.5 水 40 砂糖 3 揚げ出し豆腐 40 酢 1.5 ケチャップ 2 青ねぎ 1 中華スープ 0.5 水 1 肉しゅうまい 2個 カッパわかめ 0.5 えのきたけ 5 青ねぎ 3 濃口醤油 3 中華スープ 0.5 削り節 1 塩 0.3 こしょう 0.02 鶏がらスープ 7 水 140				
栄養価	840 30.6 29	834 33.2 23.1	856 20 30.1	956 43.7 28.9	843 30.5 30.3	714 27.1 20.4	747 30.8 20.5	888 34.1 31	955 28.9 34.9	878 29 26.9	756 28.2 22.2	

## 献立紹介

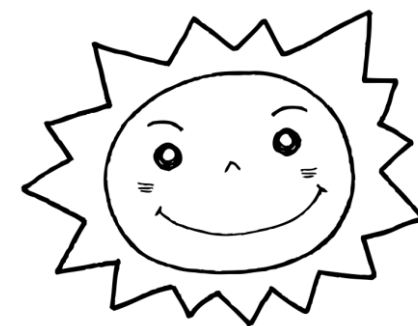
### ☆油淋鶏(ユーリンチー)

油淋鶏は、鶏のから揚げに刻んだ長ネギをのせて、甘い酢じょう油のタレをかけた中国料理です。

この名前の由来になった「油淋」とは、少量の油を肉にかけながら揚げる調理法のことを言います。



栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

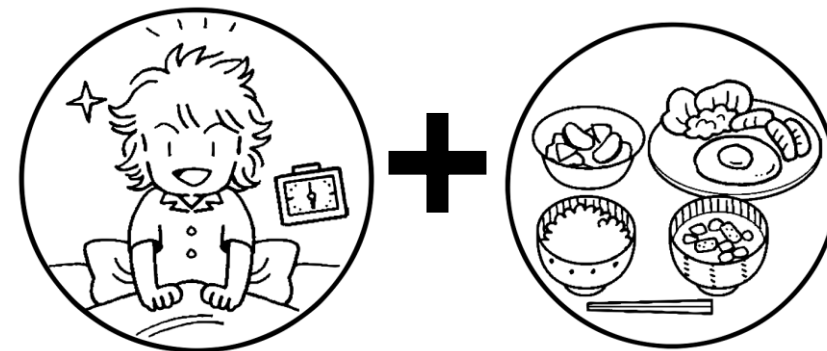


## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



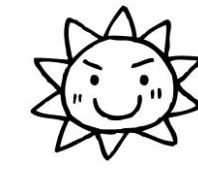
### 元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるために毎日続けることも重要です。

しっかり守るようにしましょう。



### 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分ですが、運動の前や途中には、こまめに水分をとることが大切です。また、汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

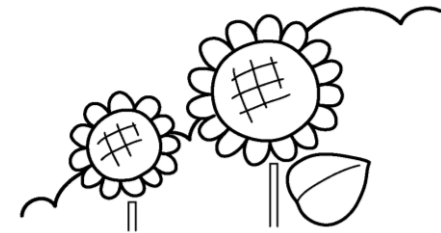


### 元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べすぎると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、だらだらと食べないようにしましょう。

日・曜日	16日(木)		
献立名	牛乳 ごはん さわらのパジルソース フライドポテト 冷しゃぶサラダ アーモンド		
材料名及び使用量(g)	さわら 50 白ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブ油 0.3 にんにく 0.05 トマト缶 10 ケチャップ 5 パジル 0.5 濃口醤油 0.2 じゃがいも 50 揚げ油 5 塩 0.5 豚肉 20 キャベツ 40 にんじん 15 きゅうり 15 緑豆もやし 20 ドレッシング 1袋 アーモンド 1袋		
栄養価	856 30.8 32.6		



Main table with columns for allergen types (e.g., 小麦, そば, 卵) and menu items (e.g., 献立名) for each day from 1st to 15th.

Summary table for the 16th day with columns for allergen types and menu items.

- ★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替（除去）献立でアレルギー対応給食の提供を行います。（そばの使用はありません。）
★食物アレルギーがあり、代替（除去）献立を希望する生徒については、各自で毎日配膳室に取りに行きます。
★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替（除去）食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をしていただくこととなります。
★牛乳アレルギーや乳糖不耐症（牛乳を飲むと下痢をしてしまう）で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。（返金はありません。）
★献立表には、献立名、食材名、特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目について表示します。
※特定原材料とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
※特定原材料に準ずるものとは、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、ゼラチンです。
★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。
★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。

### ぎゅうにゅうのはなし

皆さん、牛乳は毎日飲んでますか？牛乳にはカルシウムが多く含まれていることは知られていますが、成長期に必要なたんぱく質やビタミンB2、ビタミンB12などの栄養素が多く含まれています。健康のためにもしっかりと牛乳を飲みましょう！！

#### 消化吸収されやすい牛乳のカルシウム



カルシウムは、骨や歯だけではなく、筋肉や神経、血液などにも含まれていて、生きていく上でとても大切な働きをします。不足すると、カルシウムの貯蔵庫である骨からどんどん出ていくので、ひどくなると骨粗しょう症という病気になり、骨が折れやすくなります。とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれているので、給食には必ず牛乳がついています。毎日牛乳を飲みましょう。