

日	献立名	アレルギー	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	その他	使用材料のうちアレルギー表示のある加工品			エネルギー (kcal)
							加工品名	アレルギー物質	コンタミ	
25 火	ご飯			米						670
	鶏肉とじゃが芋のうま煮		★とり肉,こんぶ,★ キャロットミニがんと, ★ちくわ	なたね油,さとう,じゃ がいも	にんじん,たまねぎ,こ んにやく,しょうが,い んげん	酒,★しょうゆ,み りん	キャロットミニがんと ちくわ	大豆	えび・かに・小 麦・卵・乳 えび・かにを食 べている魚を 含む	
	ぎすけ煮		★ロースト大豆,★ミ ニフィッシュ	さとう,★ごま		★しょうゆ	ロースト大豆 ミニフィッシュ	大豆	落花生(ピーナツ) 小麦・乳・え び・くるみ カタクチイワシ はえび・かに・ いかを捕食	
26 水	まあるいパン			★まあるいパン			まあるいパン	小麦	卵・乳・大豆	636
	ラビオリのスープ		★ぶた肉,★ラビオリ		たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ	塩,こしょう,★コ ンソメ,★しょうゆ	ラビオリ コンソメ	小麦・鶏肉・豚 肉・大豆 鶏肉・豚肉		
	厚切りソーセージ		★クックドソーセージ				クックドソーセージ	小麦・大豆・豚 肉		
27 木	ご飯			米						697
	豚汁		★ぶた肉,★とうふ, ★油あげ,★ももは みそ	じゃがいも	ごぼう,にんじん,大 根,こんにゃく,干しし いたけ,もやし,白ね ぎ	かつおだしパッ ク,酒	豆腐 油揚げ ももはみそ	大豆 大豆 大豆		
	いわしのみぞれ煮		★いわしのみぞれ煮				いわしのみぞれ煮	小麦・大豆		
28 金	ご飯			米						659
	とんこつ春雨		★ぶた肉	なたね油,はるさめ, ★ごま油	しょうが,にんにく,た まねぎ,にんじん,コー ン,もやし,キャベツ, チンゲンサイ	★中華スープ,★ 豚骨スープ白湯, ★しょうゆ,塩,こ しょう	ごま油 中華スープ 豚骨スープ白湯	ごま ごま・大豆・鶏 肉・豚肉 豚肉		
	トマトソースの肉団子 (2個)		★肉団子(トマトソー ス)				肉団子(トマトソー ス)	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご	乳・卵	
31 月	ご飯			米						655
	夏野菜カレー	野菜の日 メニュー	★とり肉	なたね油,じゃがいも	にんにく,しょうが,た まねぎ,ミルポア,か ぼちゃ,トマト水煮, ピーマン,パプリカ, ★ゴーヤスライス,な す	塩,ウスターソー ス,★カレー レーク給食用,★ NEWカレー レーク	ゴーヤスライス カレーレーク給食 用 NEWカレーレーク	小麦・大豆 小麦	大豆	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				

◆日田産の材料は、米、こんにゃく、チンゲンサイ、もやし、油あげ、ももはみそです。

◆揚げ油は複数回使用することがあります。その際、アレルギー表記には記載しきれないアレルギー物質が混入している可能性があります。
 ◆こいくち醤油とうすくち醤油には、小麦と大豆が含まれます。
 ◆魚には骨があります。うずらの卵やこんにゃくなど、口の中ですべりやすい食材もあります。おはして小さく切って食べやすくしたり、注意して落ち着いて食べるようにしましょう。
 ◆都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

骨に注意！
 よくかもう



二次元コードを読み取ると、
 ホームページにつながります。
 献立表や食材の産地を見ることが
 できます。
 ※毎月1日頃、更新予定です。

ゴックントラブル注意報!?!
 のどが乾いたとき何を飲みますか?

回当たりがよくて
 たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
 食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かすに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
 なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんがえよう！ の 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
 上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
 エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

の 飲み方や飲むものも
 よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。