



	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月) 幼・中のみ	26日(火)	27日(水)
こんだて	もち麦ごはん たまごスープ ホイコーロー ミックスフルーツ 牛乳	コッペパン パンプキンスープ アンサンブルエッグ きやべつのマリネ 牛乳	ごはん ポークカレー サラダ 冷凍みかん 牛乳	1/2わかめごはん [中のみ]冷やしもち麦麺 野菜のかきあげ [中のみ]いかの天ぷら [幼のみ]みそしる きんぴらごぼう 牛乳	ごはん けんちん汁 鶏肉のレモン酢がけ れんこんの炒め煮 牛乳	もち麦ごはん さつまいもの豚汁 さけの塩焼き おかか和え 牛乳
	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"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> カラーピーマン <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> みかん オレ <input type="checkbox"/> パイン <input type="checkbox"/> もも モモ	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベシャメルソース 乳 麦 豆 <input type="checkbox"/> 豆乳 豆 <input checked="" type="checkbox"/> アンサンブルエッグ 卵 乳 豚 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りんご酢 り	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <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"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご り <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> カレールー(甘口) 麦 り <input type="checkbox"/> カレールー(中辛) 麦 り <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (エビ) (カニ) (イカ) <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> 冷凍みかん オレ	<input type="checkbox"/> 1/2 ごはん <input type="checkbox"/> わかめご飯の素 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> [中のみ] <input type="checkbox"/> もちむぎめん 麦 大麦 <input type="checkbox"/> めんつゆ 麦 鯖 豆 <input type="checkbox"/> やさいかきあげ 麦 豆 <input type="checkbox"/> [中のみ] <input type="checkbox"/> いかのてんぷら イカ 麦 <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> ぎょううにく 牛 <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> [幼のみ] <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ 豆 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ

	28日(木)	29日(金)	土曜日給食
こんだて	コッペパン きのこのコンソメスープ ポテトカップグラタン おかひじきのアーモンドサラダ ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ツナじゃが 卵焼き 酢の物 牛乳	2日 おにぎり(おかか) カット梨 型抜きチーズ
	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"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> ベーコン 豚 <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"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> ポテトカップ 豆 乳 麦 鶏 <input type="checkbox"/> グラタン <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> アーモンド ア <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> ツナフレーク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input checked="" type="checkbox"/> たまごやき 卵 麦 里 豆 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> パターロール 麦 卵 乳 豆 <input type="checkbox"/> パナナ パ <input type="checkbox"/> チキンソーセージ 鶏 <input type="checkbox"/> 16日 <input checked="" type="checkbox"/> 黒糖テーブルロール 麦 豆 卵 乳 <input type="checkbox"/> カット梨 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 乳 <input type="checkbox"/> 紫芋チップ <input type="checkbox"/> 30日 <input checked="" type="checkbox"/> スナックスティック 麦 豆 卵 乳 <input type="checkbox"/> キャンディーチーズ 乳 <input type="checkbox"/> チキンソーセージ 鶏 <input type="checkbox"/> ウエハース 乳 麦 豆
			お知らせ
			<給食費口座振替日>  9月 5日(火) 9月 20日(水)  前日までの入金をお願いします

## どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に必要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

**飲みすぎに注意!**  
夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。  
糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

**上手に水分補給をしましょう**

★食事から★  
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事から十分な量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★  
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。



## 冷たい清涼飲料



冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。

**がぶ飲み注意!**

## 水分補給 どんなものを飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

**甘い飲み物(とりすぎ)注意**

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。  
こちら合わせてご覧ください。

○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 蕎麦：そば ビ：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：キウイフルーツ  
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：パナナ 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