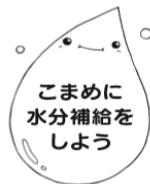


日	曜日	主食	飲み物	副食 確認! 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
24	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コーンとえだまめのサラダ カップヨーグルト	豚もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎしょうがにんにくおろしりんごキャベツきゅうり コーン えだまめ	大麦 米 砂糖	油	865	29.2	2.7
25	火	麦ごはん	牛乳	麻婆なす いかと野菜の中華風あえもの 冷凍みかん	生揚げ 豚ひき肉 いか	牛乳	にら にんじん	なす ねぎしょうがにんにくたけのこしいたけきゅうりもやし みかん	大麦 米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	820	31.1	2.6
26	水	ロールパン	牛乳	ツナとペンのトマト煮 コールスローサラダ 豆乳プリン	鶏もも肉	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	パン ペンネ 砂糖 デザート	オリーブ油	804	29.2	2.9
27	木	ごはん	牛乳	さばのごま焼き きゅうりのラー油漬け わかめと豆腐のスープ	さば 木綿豆腐	牛乳 わかめ		しょうが きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 はるさめ	ごま ラー油 ごま油	818	30.0	2.8
28	金	サンドパン	牛乳	タンドリーチキン たまねぎのマリネサラダ トマトとひよこまめのスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	黄ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん	たまねぎしょうがにんにく キャベツレモン	パン 砂糖 ひよこ豆 マカロニ	油 オリーブ油	807	27.1	3.0
31	月	麦ごはん	牛乳	なすとトマトのキーマカレー フルーツヨーグルト	豚ひき肉	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにくたまねぎズッキーニ なす えだまめ コーン おろし りんご パインアップル みかん 黄 桃	大麦 米	油	813	26.4	3.0
期間平均											821	28.8	2.8

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。
○栄養価の基準(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満



7月給食だより

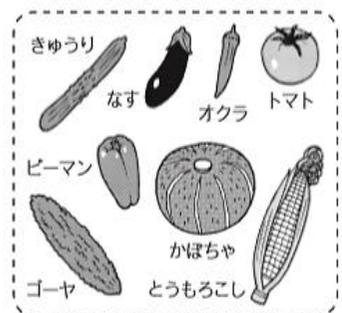


令和2年度
安中市松井田学校給食センター
(☎027-393-1611)



夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



花粉症の人は要注意! 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、一度に大量に食べると「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるそうなので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。



★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

--	--	--	--	--	--

水で口をすすぐ
うがいをする
水を飲む などで
変な感じがおさ
まることもありま