

小学校		令和8年 7月分 学校給食予定献立表			松伏町学校給食センター ほほえみ		
日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	か や 熱 の も と に な る き の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品
1	水	ごはん（さいのきすな） ぎゅうにゅう とんじる さばのしおやき きりぼしだいこんのもの	649	34.1	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しおさば ぶたにく	ごぼう だいこん きりぼしだいこん にんじん ねぎ
2	木	ひやしうどん（つゆ・こおり） ぎゅうにゅう かんとうに ごまふうみあえ ごまクリーミードレッシング	636	26.5	じごなうどん さといも さとう	ぎゅうにゅう きぬあげ がんもどき とりにく	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう もやし
3★	金	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー とうもろこし ゴーヤのいためもの	630	25.0	こめ むぎ こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく とりにく とりレバー いりたまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし トマト なす にがうり にら にんじん にんにく ピーマン もやし
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ユーリンチー2こ はるさめのサラダ ちゅうかドレスィング	657	26.4	こめ こむぎこ ワンタン でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし にら にんじん にんにく ねぎ ししいたけ
7★	火	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる ほしがたハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろに たなばたゼリー	634	26.6	こめ そうめん さとう こめあぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ほしがたかまぼこ とりにく ほしがたハンバーグ	オクラ かぼちゃ だいこん にんじん
8	水	バターライス ぎゅうにゅう とりにくのトマトに オムレツ グリーンサラダ サウザンドドレスィング	673	31.1	こめ バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	パセリ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ トマト なす にんじん ブロッコリー バジル
9	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん もやしとメンマのいためもの おうとう	695	28.9	ちゅうかめん でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース しょうが たけのこ メンマ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ もやし おうとうハーフ しいたけ
10	金	ごはん（さいのきすな） ぎゅうにゅう なつやさいのみそじる あじのりごまフライ にくどうふ	660	32.9	こめ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あじのりごまフライ ぶたにく	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ なす ほうれんそう みょうが
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ えびしゅうまい2こ あんにんフルーツミックス	687	27.5	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら あんにんどうふ はくとうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい	ぜんまい だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれんそう だいずもやし もやし しいたけ パインアップル おうとうダイス
14	火	むぎごはん かぼちゃのみそじる ヒレカツ とうふのドライカレー ジュースセレクト（みかん・りんご） しかくチーズ	616	28.8	こめ むぎ こめあぶら バター カレールウ	とうふ ヒレカツ ぶたにく チーズ	かぼちゃ キャベツ しょうが だいこん たまねぎ なす にんじん にんにく ジュース（みかん・りんご）
15	水	コッパパンスライス ぎゅうにゅう アルファベットスープ フランクのトマトソース やきそば	618	25.2	パン むしちゅうかめん マカロニ さとう オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマト にんじん にんにく ピーマン もやし
へいきんえいようりょう			650	28.5	※ 毎月19日は「食育の日」です。 ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※（★）印の日に、放送用資料があります。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。		

※2学期の給食は9月3日(木)から始まります。

※次ページに「松伏町学校給食 食物アレルギー等の対応について」が記載されています。



なつ やす

夏休みがはじまります

まちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

あま せい りょう いん りょう の ちゅう い

甘い清涼飲料の飲みすぎに注意！

下のイラストを参考に、どのくらい糖分が入っているのを知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちゃいんりょう 紅茶飲料	いんりょう スポーツ飲料	くだいじょういんりょう 果実系飲料	ていかりいんりょう 低カロリー飲料	にゅういんりょう 乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

糖分量は一例です。

清涼飲料は口当たりがよいため、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。
水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

●松伏町学校給食 食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。

(松伏町HPに掲載しています)

- 1 献立表詳細(給食材料が詳細に記載された献立表)
- 2 松伏町商品規格書(使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書)
 - ・加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
 - ・学校給食では、コンタミネーション(食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルギーを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルギー物質が微量に混入してしまうこと)等は避けられません。
 - ・丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
 - ・同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

- 1 給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルギー物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。
- 2 揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルギー物質を含む食品及び加工食品も調理しています。
- 3 都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。
- 4 食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料(8品目)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの(20品目)

アーモンド・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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン