

# 7 《夏の体調管理》

年々夏の暑さが厳しくなっており、熱中症等で体調を崩す人も増えています。熱中症は体温の上昇と調節機能のバランスが崩れて身体に熱がたまってしまふ状態で、重症化すると命に関わる危険があります。予防のためには適切な水分・塩分補給とあわせて日傘や帽子の使用、十分な睡眠とバランスのよい食事が有効です。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

## 7月分の注文について

【予約シート】  
6月10日(水)までに  
学校へ提出してください。

【予約サイト】  
食べる日の**7日前**の  
(土・日・祝日を除く)  
**14:00まで変更ができます。**  
注文忘れのないようご注意ください。

## 献立表のマークについて

献立表には、  
給食の内容がわかるように  
マークがついています。



1



- 白身魚フライ
- ラタトゥイユ
- ジャがいものチーズ焼き
- キャベツとウインナーのソテー

ごはん

予約締切日 6月22日(月)

2



- ズッキーニと豚肉炒め
- ちぎりキャベツサラダ
- 竹輪のゆかり揚げ
- 五目豆

ごはん

予約締切日 6月23日(火)

3



- 夏野菜カレー
- チキンナゲット
- たたききゅうり
- デザート (ヨーグルト)

ごはん

予約締切日 6月24日(水)

## 献立の詳細について

アレルギー食品(28品目)について記載した  
献立食品調査表は、下段に記載しています。

給食の材料については、  
二次元コードから  
献立情報をご覧いただくか、  
教育委員会に  
お問い合わせください。

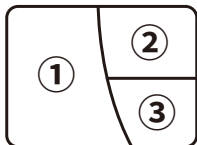


## 給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システム(予約シートで予約の方は予約通知書)で申込状況をご確認ください。

## 〈献立食品調査表〉

日付	献立・料理名	アレルギー		
1 (水)	① 白身魚フライ	小麦		
	① ラタトゥイユ			
	② ジャがいものチーズ焼き	卵/乳/りんご		
	③ キャベツとウインナーのソテー	豚肉		
	エネルギー 787kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 25.0g	塩分相当 2.1g
2 (木)	① ズッキーニと豚肉炒め	豚肉		
	① ちぎりキャベツサラダ	小麦/大豆		
	② 竹輪のゆかり揚げ	小麦		
	③ 五目豆	大豆		
	エネルギー 832kcal	たんぱく質 36.4g	脂質 25.1g	塩分相当 2.4g
3 (金)	① 夏野菜カレー	小麦/乳/大豆/豚肉/りんご/バナナ		
	② チキンナゲット	小麦/大豆/鶏肉/豚肉		
	③ たたききゅうり			
	デザート(ヨーグルト)	乳/ゼラチン		
	エネルギー 880kcal	たんぱく質 30.5g	脂質 27.5g	塩分相当 2.6g



料理名についている番号は、  
ランチボックスに入る位置です。

- ※ 学校行事や材料などの関係で、献立が変わることがあります。
- ※ 献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
- ※ 全てのおかずを同一の調理場で調理しています。
- ※ コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性あることをご了承ください。
- ※ 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示をしておりません。
- ※ 栄養素量については、牛乳を含んだ数値を掲載しています。

## 表示対象品目

### ● 特定原材料

小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ

### ● 特定原材料に準ずるもの

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、  
牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも  
やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、カシューナッツ、  
ゴマ、アーモンド、マカダミアナッツ