

高石市教育委員会
高石市学校給食会

[illegible]

7月17日

木

●ごはんまいげん
ぎゅうにゅう
カレーライス
つぶつぶフルーツ

色黄黄赤赤黄黄緑緑緑緑黄黄緑緑

食品名
ごはん
げんまい

ぎゅうにゅう

ぶたにく
サラダあぶら
じゃがいも
たまねぎ
にんじん
ブルーベリー
にんにく
こめこカレールウ
カレーコ
あかワイン
チキンフイヨン
ウスターソース
こいくちしょうゆ

みかん
おうとう

ちさんちしょう

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

こんげつのちさんちしょう

おおさかでとれたやさいに★をつけています。たかいしでとれたやさいに♥をつけています。

★たけのこ
じゃがいも（7/1）
♥たかいしさんたまねぎ

なつげんき

夏を元気にすごすための

なつばてたいさく

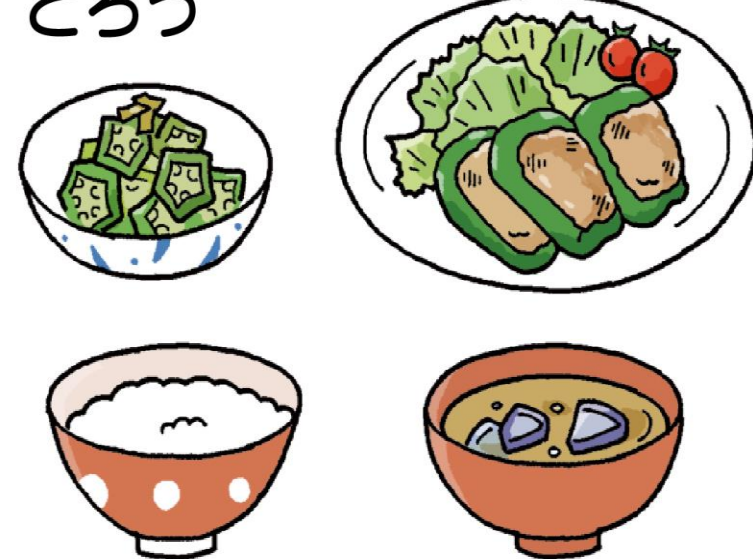
夏対策

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう

えいようしよくじ
栄養バランスのよい食事をとろう

あたためもの
温かい食べ物をとろう







まえすこ
のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

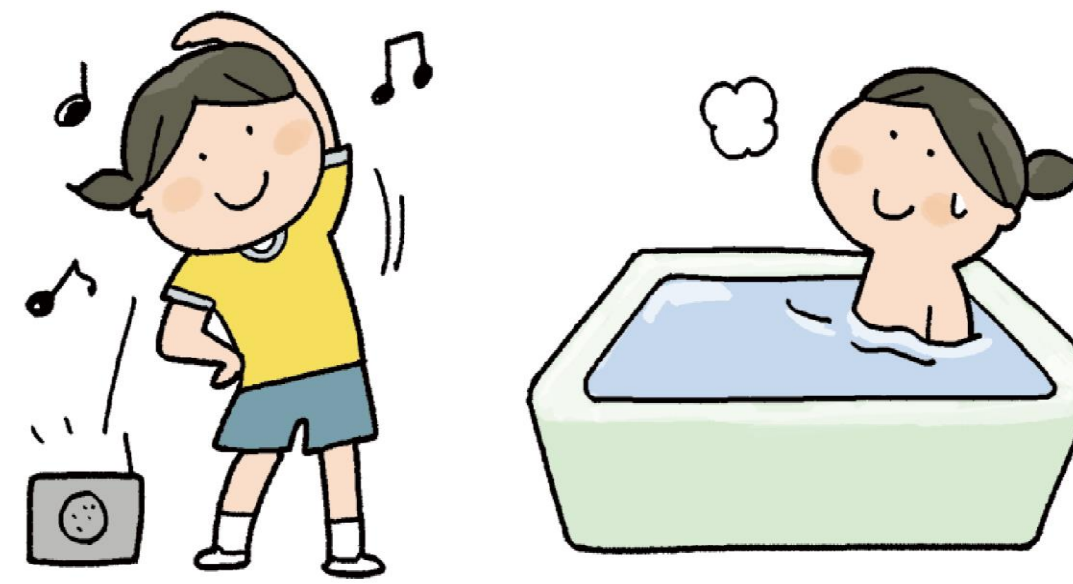
しゅよくしゅさいふくさいしるもの
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

つめ
冷たいものばかりではなく、
あたたか
温かいものもとりましょう。

すいみん
しっかり睡眠をとろう

かるうんどぅにゅうよくあせ
軽い運動や入浴で汗をかこう





すいみんたいりよくかいふくこうかてきよ
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
じゅうぶんすいみん
をししないで十分な睡眠をとりましょう。

たいおんちょうせつ
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
じょうず
上手にかけるようにしましょう。

<今月のアレルギー食品>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウィンナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね	鶏肉
中華そば・スパゲティ そうめん	小麦
アシドミルク ハイチーズ	乳
豆腐・うすあげ・みそ 豆乳・乾燥大豆（粒）	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
チキンフイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキスを（たい）
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉 豚肉・りんご
ふりかけ（みりん）	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）