

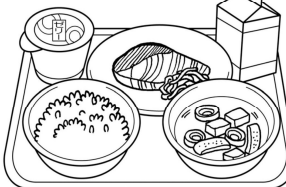
[illegible]

7月18日	木		
玄米ごはん● アシドミルク ハヤシライス トンとかぼちゃの焼焼き すりおろし洋梨ゼリー	色 黄 黄		バリオリンピック献立 7/10の「ケフデス」は オリンピック発祥の地がある ギリシャのミートボール料理です。
食品名 ごはん 玄米	赤		
アシドミルク	赤		
豚肉 ★玉ねぎ にんにく にんじん ★じゃがいも トマトビュール ハヤシブレーク ティンダラスソース チキンパイオン 赤ワイン サラダ油	赤 緑 緑 緑 黄 緑 黄 … … 黄	 	
			「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。 ◆は「高石産」です。 今月は「7/9のみそ汁の玉ねぎ」です。 ★は「大阪産」です。 今月は「たけのこ」「オクラ」「小松菜」「ピーマン」 「7/9のみそ汁以外の玉ねぎ」「7/18のじゃがいも」です。
かぼちゃ ★玉ねぎ ホールコーン ウインナー ナイフ マネズ 淡口しょうゆ チキンパイオン	緑 緑 緑 赤 黄 … …		
すりおろし洋梨ゼリー	緑		

＜ 7月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞	
食品名	原材料(アレルゲン27品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
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、粉付鶏肉	鶏肉
うどん・中華そば そうめん	小麦
アシドミルク	乳
豆腐・うすあげ・みそ コチジャン	大豆
ノンエッグマヨネーズ	大豆
ハヤシフレーク	小麦・大豆
カレールウ	大豆・小麦
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
チキンピヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス（ホタテ、魚醤）・魚介類（カキ）
みそラーメンスープ	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・魚（かつお節）・醤油大豆・小麦
粉付いわし開き	魚（いわし）
さば	魚（さば）
かつおぶし	魚（かつお）
ちらしかまぼこ かまぼこスライス	魚（すけそうだら）
みかん餅	みかん
ミニゼリー（洋梨）	洋梨

給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期みなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



カルシウム吸収率！



将来なりたいのはどっち!?

しっかり骨



キラーン

スカスカ骨



はみ

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。