



食育の日・わ食の日

さばの塩焼き

夏至(げし)は一年で最も昼の時間が長い日です。今年の夏至は6月21日で、そこから数えて11日目の7月2日頃を「半夏生(はんげしょう)」と言います。

福井県大野(おの)市では、江戸時代から現在において、半夏生の日に頭から尾にかけて串にさした丸焼きのさばを食べる風習があります。江戸時代のお殿様が、疲れた農民の体をねぎらうために始めたと言われてます。今回の給食は、一人一切れのさばですが、脂がのって美味しそうです。

古くから福井県民に親しまれてきた大切な食文化を味わいましょう。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
3日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば
3日(月)	煮ひたし	厚揚げ(小) にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
	豚汁	豚肉 とうがん えのきたけ ごぼう ラッキーにんじん 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 4 4 3 5 3 1 6	豚肉 大豆 さば
	食育の日・わ食の日	ラッキーにんじんが入っているよ!		
		エネルギー 808kcal	たんぱく質 30.0g	

身近な食中毒にご注意ください

食中毒は一年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒予防のポイントについて確認し、食中毒を起こさないように気をつけましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

中心部75℃1分以上(ノロウイルスは85℃90秒以上)

- しっかり加熱する

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
4日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	1	卵	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆	4 4	大豆	
	ミネストローネ	ブラックベッパー コンソメスープ ごめ油	小麦 大豆 鶏肉	6	
		ベーコン	豚肉	1	
		にんじん		3	
		たまねぎ		4	
		じゃがいも		5	
		豆・雑穀ミックス	大豆	1	
ホールのトマト		3			
ごめ油		6			
コンソメスープ	小麦 大豆 鶏肉				
塩					
こしょう					
三温糖					
米粉のカップケーキ	米粉のカップケーキ	5	大豆 りんご		
		エネルギー 816kcal	たんぱく質 29.6g		

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

「ぐりとぐら」がうまれて今年で60年になります。いちばん好きなのはおりょうりすることたべること

ぐりとぐら ぐりとぐらー

森のみんなと一緒に食べた大きなカステラみたいなカップケーキ。ぐりとぐらの畑でとれた野菜でつくったオムレツ。7月のおひさまはあかい、あかいはトマトのミネストローネ。さやかにぶいぶいだして、むぐむぐたべるえだまめ。「ぐりとぐら」と「たべものうた」の絵本から、給食でもおいしいものがたくさん出てきます。

「ぐりとぐら」中川李枝子作 大村百合子絵 福音館書店
「ぐりとぐらとすみれちゃん」 「ぐりとぐらの1ねんかん」
中川李枝子作 山脇百合子絵 福音館書店
「たべものうた」たかぎあきこ作 やまわきゆりこ絵 リーブル

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
5日(水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	夏野菜カレー	豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす 大豆 赤パプリカ ホールのトマト カールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 4 1 3 3 4 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉	
	ササミフライ	ササミフライ ごめ油	1 6	小麦 鶏肉	
	福神漬	福神漬	4	大豆	
			エネルギー 838kcal	たんぱく質 30.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
6日(木)	パンパン	パンパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	白花豆のコロッケ	白花豆のコロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆	
	大根サラダ	大根 ツナ(油漬け) にんじん しそドレッシング	4 1 3 3	小麦 大豆	
	ABCスープ	ベーコン	豚肉	1	
		にんじん		3	
		たまねぎ		4	
		キャベツ		4	
		マカロニ(ABC)	小麦	5	
		コンソメスープ	小麦 大豆 鶏肉		
うすくちしょうゆ	小麦 大豆				
こしょう					
ごめ油					
		エネルギー 788kcal	たんぱく質 28.4g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
7日(金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	太刀魚の天ぷら	太刀魚の天ぷら ごめ油	1 6	小麦	
	きんぴらごぼう	豚肉 ごぼう にんじん 突こんにやく だしの素 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ ごま油 白しりごま	1 4 3 5 5 6 6	豚肉 小麦 大豆 ごま	
	にゅうめん	ふしそめん	小麦	5	
		ちらしかまぼこ・星(黄色)		1	
		ちらしかまぼこ・星(オレンジ)		1	
		たまねぎ		4	
		オクラ		3	
		にんじん		3	
しめじ		4			
だしの素					
うすくちしょうゆ					
七たデザート	七たゼリー	5	さば 小麦 大豆		
		エネルギー 795kcal	たんぱく質 22.8g		

七夕

七夕は年に一度、7月7日に天の川でひこ星とおり姫が出会う日と言われています。この日に、短冊に願い事を書き、笹の枝に結びつけると願いが叶うそうです。

また、七夕の行事食である「そうめん」を食べます。今回の給食は、ふしそうめんを使った「にゅうめん」と「七夕ゼリー」が登場します。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
10日(月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 5 5 5 5	豚肉 大豆 ごま	
	焼きぎょうざ(2個)	ぎょうざ	1	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	チンゲンサイのじゃこ炒め	チンゲンサイ ちりめんじゃこ えりんぎ うすくちしょうゆ スープストック ごめ油	3 2 4 4 6	小麦 大豆 大豆 豚肉	
			エネルギー 822kcal	たんぱく質 31.4g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
11日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 リンゴピューレ おろししょうが おろしんにく こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 4 4 3 5 5	鶏肉 りんご 小麦 大豆	
	れんこんサラダ	れんこん		4	
		枝豆		4	
		イタリアンドレッシング		6	
	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ マッシュルーム にんじん 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 生クリーム 豆乳 コンソメスープ 塩 こしょう 上新粉 ごめ油	3 3 4 4 3 2 2 2 1 5 5 6	小麦 大豆 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
			エネルギー 852kcal	たんぱく質 34.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
12日(水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ピザ	牛肉 ごめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 3 3 3 4 5 5	牛肉 小麦 大豆	
	チヂミ	チヂミ ごめ油	4 6	小麦 いか 大豆	
	わかめスープ	焼き豚 わかめ たまねぎ にんじん しいたけ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	1 2 4 3 4	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
			エネルギー 806kcal	たんぱく質 28.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー		
13日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳・小麦	14日 (金)	ごはん	ごはん	5		18日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳・小麦		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ ごめ油	1 6	小麦・大豆		あじの南蛮漬け	あじ(でん粉付) ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油 でん粉	1 6 5 5 6 5	小麦・大豆 ごま		メンチカツ	メンチカツ ごめ油	1 6	小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	ラタトゥイユ	ウイナー なす ズッキーニ 黄パプリカ ソテーオニオン アスパラガス おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖	1 4 4 3 4 3 3 6 5	豚肉 小麦・大豆・鶏肉		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦・大豆		ニョッキと夏野菜のスープ	ベーコン ズッキーニ とうもろこし さやいんげん たまねぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 4 4 3 4 5 6	豚肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆		
	コンソメスープ	たまねぎ じゃがいも とうもろこし 米粉マカロニ パセリ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ ごめ油	4 5 4 5 3 6	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆		長いものみそ汁	厚揚げ(小) たまねぎ ねぎ 長いも にんじん みそ だしの素	1 4 3 5 3 1	大豆 やまいも 大豆 さば		フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 5	ももりんご		
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳												
		エネルギー 882kcal		たんぱく質 32.3g				エネルギー 769kcal			たんぱく質 27.4g			エネルギー 832kcal		たんぱく質 29.6g

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バてしてしまいます。夏休み中も、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととり、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしましょう。

こまめな水分補給を心がけよう

夏を元気に過ごすには、こまめな水分補給を心がけることも大切です。「いつ」「何を」飲むことが大切か、一人一人が考えて適切に水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夜の3食を規則正しくとる**
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす**
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける**
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1杯程度とることが大切です。
特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。
また、運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を?

のどのかわきを抑えるには、水やお茶など、甘くない飲み物がおすすです。かえって炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ
食事は好き嫌いをなくきちんととれていますか? トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご

② 間食(補食)のとり方

間食は元々、食事で補いきれない栄養素を補足するためのものです。スナック菓子や清涼飲料水ではエネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。
お菓子はほどほどにし、エネルギー摂取にはおにぎりやパンを選ぶようにしましょう。また、ビタミン・ミネラルの摂取にはバナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせましょう。

③ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

レバーや肉、赤身の魚、大豆製品、海藻、小松菜などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、牛乳・乳製品

そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。

もっと! 野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。また、夏が旬の野菜には、体温を下げる効果も期待できます。火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べることができます。
毎日の食事にプラス1品、野菜のおかずをとるようにしましょう。



【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

- 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
- ◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
- ◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- ◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養六群】

- 1群…たんぱく質
- 2群…無機質(カルシウム)の多いもの
- 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
- 4群…ビタミンCの多いもの
- 5群…炭水化物
- 6群…脂質

今月の平均栄養量

1群+2群 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
819	29.5	23.7	387	4.0	241	0.63	0.59	28

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- …スプーンがつきます。
- …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③ラッキーにんじん
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。