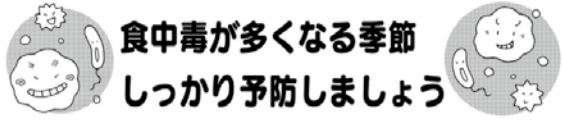


2014年

7月予定献立表

小学校用 生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター



食中毒が多くなる季節 しっかり予防しましょう

梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えます。ジメジメと湿度が高く、気温も上がるこの時期は、食中毒が起りやすい時期でもあります。

食中毒予防3原則でしっかり予防しましょう！

Illustrations and text for food safety: 'つけない!', 'ふやさない!', '買って来たものは放置せずにすぐに冷蔵庫へ!', '石けんを使ってしっかり手洗い!', 'やっつける!', '料理をするときは十分な加熱を!'

Table for July 1st (Monday) and 2nd (Wednesday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 3rd (Thursday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 4th (Friday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 7th (Monday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 8th (Tuesday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 9th (Wednesday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 10th (Thursday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

Table for July 11th (Friday) with columns for date, name, ingredients, and allergens.

【食品に関するアレルギーについて】

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(18品目)を食材納入業者より提出された書類を元に記載します。

Table showing allergen information for specific ingredients and standardized materials.

【注意喚起(コンタミネーション)について】

原材料そのものには使用していないアレルギーであっても、製造の同一ラインまたは同一工場内でアレルギーとなる食品を扱っている場合、原材料の採取方法やえび・かにを捕食している場合などにより、特定原材料等が意図せず混入してしまう場合などは、以下のように表示します。

例: ※えび いか かに ※乳 卵 豚

- 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。○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

【献立にのせるマークについて】

- 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)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。● はしの日です。

【3つのグループの栄養】

赤...おちを体を作るもとになるもの 緑...おちを体の調子をととのえるもの 黄...おちエネルギーのもとになるもの

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)を活用します。②★ラッキーにんじんが入ります。

「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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

◎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。

今月の平均栄養量

Table showing average nutritional values for the month: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C.



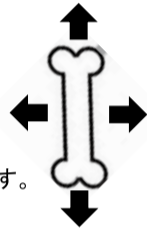
日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	15 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さばのしおやき	さばのしおやき	赤 さば		ハンバーグ	ハンバーグ	赤 鶏 りんご 大豆 ※乳 卵 小麦		さんまのかばやき	さんまのかばやき	赤 小麦 大豆
	マーボーなす	あいびきミンチ にんじん にら なす さとう ゴマあぶら おろししょうが マーボーどうふのもと ちゅうかスープ しょうゆ さけ	赤 牛 豚 緑 緑 黄 黄		じゃがバター	じゃがいも とうもろこし バター しお こしょう	黄 緑 黄 乳		チンゲンサイのごまあえ	チンゲンサイ もやし ごまあえのもと	緑 緑 黄 乳 小麦 さば 大豆 鶏
	ピーンスープ	やきぶた にんじん チンゲンサイ えのきたけ ピーン ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚 大豆 小麦 緑 緑 黄		コンソメスープ	にんじん たまねぎ キャベツ とうがん コンソメスープ しお こしょう	緑 緑 緑 小麦 大豆 鶏		ぶたじる	ぶたにく うすあげ にんじん ねぎ きりぼしだいこん ごぼう みそ だしのもと	赤 豚 大豆 緑 緑 緑 大豆 さば
アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄 大豆	ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄 ※小麦 卵 乳 落花生 えび かに いか 大豆 くるみ 鶏 鮭	エネルギー 782kcal	たんぱく質 27.7g	エネルギー 622kcal	たんぱく質 21.8g		

～成長期の栄養について～

子どものころからの骨づくりが大切です

骨には、身体を支え、血液をつくり、カルシウムを蓄える大切な役割があります。骨の成長が最も盛んな思春期に、しっかりとした骨づくりをしておきましょう！

- ①毎日の食事からカルシウムを摂りましょう！
成長期には、骨量を維持するカルシウムのほかに成長のためのカルシウムも必要です。
- ②外で日光を浴びて運動をしましょう！
カルシウムは、ビタミンDの助けを借りて吸収されます。ビタミンDは食事からも摂れますが、太陽の紫外線を浴びて皮膚で作られます。
- ③十分な睡眠時間をとりましょう！
成長ホルモンは寝ているときによく出ます。



カルシウムを多く含む食品

乳製品	牛乳	ヨーグルト無糖	プロセスチーズ
スキムミルク スプーン2杯半(20g) カルシウム220mg	牛乳 1本(206g) カルシウム227mg	ヨーグルト無糖 1箱(150g) カルシウム165mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) カルシウム126mg
小魚類	乾物・缶詰類	大豆製品類	緑黄色野菜
わかさぎ 2尾(50g) カルシウム375mg	丸干し(まいわし) 中2尾(15g) カルシウム210mg	ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g) カルシウム140mg	ごまつな 1/4わ(80g) カルシウム120mg
	豆腐(もめん) 1/2丁(150g) カルシウム220mg	納豆 1/2パック(80g) カルシウム220mg	ほうれん草 1/3わ(80g) カルシウム55mg

ビタミンDを多く含む食品

レバー 鶏卵
干しいたけ サバ

作ってみよう！
夏野菜を使ったレシピ

じゃこピーマン

【材料】4人分
ピーマン 2個
ちりめんじゃこ(乾燥) 40g
白いりごま 適量
酒 小さじ1
砂糖 大さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1と1/2
油 適量

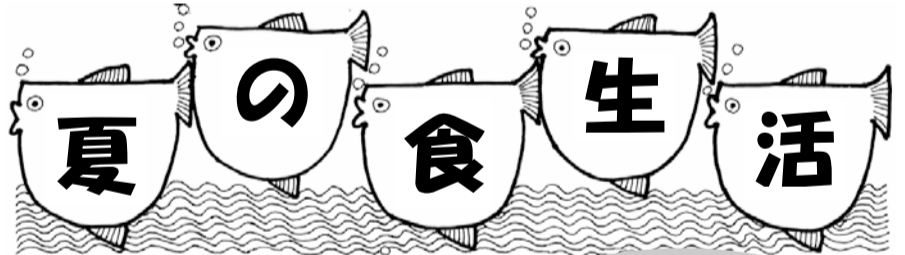
給食にも登場し、ピーマンが苦手な子どもたちにも人気の一品。ちりめんじゃこでカルシウムもとれます☆

【作り方】 ※調味料はお好みにより調整してください。
①ピーマンは種を取り、細切りにする。
②フライパンで油を熱し、ピーマンを入れて炒める。
③ちりめんじゃこ、酒を加えて軽く炒める。
④砂糖、うすくちしょうゆ、みりんを加えて炒める。
⑤白いりごまを加えて軽く混ぜて出来上がり。

夏野菜カレー

カレーに入れる野菜を夏野菜に代えるだけでいつもの一味違ったカレーになります。かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、ピーマン、トマトなど、子どもたちが苦手な野菜でも、カレーに入れることで食べやすくなります。

元気に過ごすために
気をつけたい



クーラー 冷蔵 冷たい食べ物 食欲低下

夏バテの原因

基本は一日3食、しっかり食べることに
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

さっぱりとした「そうめん」や「ひやむぎ」など、暑いときは炭水化物に偏った食事になりがちです。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。

主食・・・ごはん、パン、めん類
主菜・・・肉、魚、たまご、大豆・大豆製品などを中心とするおかず
副菜・・・野菜、きのこ、海藻類などを中心とするおかずや汁物

夏野菜のおいしい季節です☆
ビタミンA・B・Cをたっぷり摂る！

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。汗とともに流れ出てしまうビタミン類を補うためにも、特に緑黄色野菜を積極的に食べましょう。



朝ごはんを食べる！

朝ごはんは1日のエネルギーの源。脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます。

二つ目の皿
一つ目の皿
三つ目の皿

冷たいものは控えめに！
でも水分補給はしっかりと！

暑さが厳しくなるとつい冷たいジュースやアイスに手がでてしまいます。しかし、冷たいものの摂りすぎは、胃や腸などの消化機能を弱め、食欲がなくなる原因にもなりかねません。水分補給には、水やお茶、牛乳などを選び、外へ出るときは水筒を持っていくようにしましょう。

給食にもいろいろな夏野菜が出てきます！

