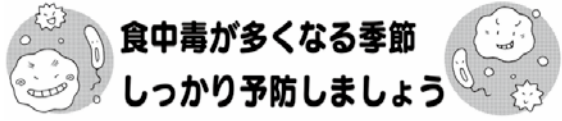


2014年

7月予定献立表

中学校用 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、食中毒が起こ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!', '買ってき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 with 8 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, オムレツ, キャベツのカーレーソテー, トマトスープ, パック大豆マーガリン, ごはん, 肉じゃが, たかなちりめん, 冷凍みかん.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 米粉パン, 酢豚, わかめスープ, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 麦入りごはん, きざみあなご, きざみのり, きんぴらごぼう, けんちん汁.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 飛び魚の甘酢あんかけ, ゴーヤチャンプル, 七タ汁, 七タゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, 鶏肉のレモン風味焼き, とうもろこしの塩ゆで, 夏野菜のカーレースープ, パックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, チンジャオロース, つぼづけ, 中華スープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン, 豚肉のトマトソース炒め, 枝豆コロッケ, レタスのスープ, マーメレード.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, あゆのからあげ, ひじきと大豆の煮物, みそしる, お魚ふりかけ.

【食品に関するアレルギーについて】 アレルゲンに関しては、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。 表示義務づけ特定原材料(7品目) 卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナツ)・えび・かに 特定原材料に準ずるもの(18品目) あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイ(キウイフルーツ)・牛(牛肉)・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏(鶏肉)・バナナ・豚(豚肉)・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン 【献立にのせるマークについて】 地場産物(奈良県産・生駒市産)を... 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... はしの日です。 【6つの基礎食品群】 1群...たんぱく質 2群...無機質(カルシウム) 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 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。 今月の平均栄養量 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。 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 鉄 mg レチノール当量 μg ビタミンB1 mg ビタミンB2 mg ビタミンC mg 802 29.6 23.2 406 3.6 278 0.64 0.56 31

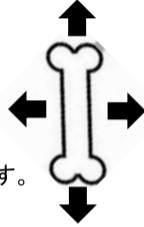
日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
14 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	15 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳	16 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば		ハンバーグ	ハンバーグ	1 鶏 りんご 大豆		さんまのかば焼き	さんまのかば焼き	1 小麦 大豆
	マーボーなす	合挽ミンチ にんじん にら なす さとう ゴマ油 おろししょうが マーボーどうふの素 中華スープ しょうゆ 酒	1 牛 豚 3 3 4 5 6		じゃがバター	じゃがいも とうもろこし バター 塩 こしょう	5 4 6 乳		チンゲンサイのごまあえ	チンゲンサイ もやし ごまあえの素	3 4 6 乳 小麦 さば 大豆 鶏
	ビーフンスープ	焼き豚 にんじん チンゲンサイ えのきたけ ピーマン 中華スープ しょうゆ こしょう	1 豚 大豆 小麦 3 3 4 5		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 塩 こしょう	3 4 4 4		豚汁	豚肉 うすあげ にんじん ねぎ 切り干し大根 ごぼう みそ だしの素	1 豚 1 大豆 3 3 4 4 1 大豆 さば
アセロラゼリー	アセロラゼリー	5 大豆	ミックスマッツ	ミックスマッツ	6 ※小麦 卵 乳 落花生 えび かに いか 大豆 くるみ 鶏 鮭	アセロラゼリー	アセロラゼリー	5 大豆	エネルギー 769kcal	たんぱく質 27.1g	
エネルギー 878kcal たんぱく質 29.9g				エネルギー 818kcal たんぱく質 30.1g				エネルギー 769kcal たんぱく質 27.1g			

～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

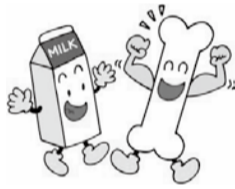
骨には、身体を支え、血液をつくり、カルシウムを蓄える大切な役割があります。骨の成長が最も盛んな思春期に、しっかりとした骨づくりをしておきましょう！

- 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	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	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	乾燥・缶詰類	ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g) カルシウム140mg
緑黄色野菜	こまつな 1/4わ(80g) カルシウム120mg	ほうれん草 1/3わ(80g) カルシウム55mg	大豆製品類	さんま缶詰(かばやし) 1缶(85g) カルシウム210mg
			豆腐(もめん) 1/2丁(150g) カルシウム220mg	納豆 1/2パック(60g) カルシウム220mg



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

【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、みりんを加え炒める。
- ⑤白いりごまを加えて軽く混ぜて出来上がり。

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☆



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



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



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。



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。

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！

