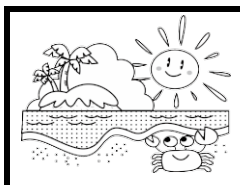
2015年

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



夏こそ、色鮮やかな野菜を！

いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、鮮やかな紫色のなす、それに緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

中国には「医食同源」といって、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たし、人の健康をよくするものだといった理解がされています。

蒸し暑さのため、食欲が低下して夏バテしないように、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
1日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	さばのしおやき	赤	さば
	きりぼしだいこんのにもの	さつまあげ	赤	
		きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	ごまじる	ぶたにく	赤	豚肉
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ごぼう	緑	
		こんにゃく	黄	
		しろすりごま	黄	ごま
		ねりごま	黄	ごま
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みりん		

さかなには「ほね」があります。
のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

エネルギー　756kcal　　たんぱく質　28．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
2日（木）しょくいくのひ・わしょくのひ	こくとうパン	こくとうパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみざかなフライ	ホキフライ	赤	小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	パックウスターソース	ウスターソース		
	ゴーヤチャンプル	ぶたミンチ	赤	豚肉
	おきなわけんのきょうどりょうり	たまご	赤	卵
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		ゴーヤ	緑	
		おろししょうが		
		ゴマあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		しお、こしょう		
	もずくスープ	やきぶた	赤	豚肉　大豆　小麦
		もずく	赤	
		とうふ	赤	大豆
		もやし	緑	
		たけのこ	緑	
		★にんじん	緑	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆

ゴーヤはえいようたっぷりのやさいです。のこさずたべましょう！

★ラッキーにんじんがはいっているよ！

エネルギー　642kcal　　たんぱく質　29．7g

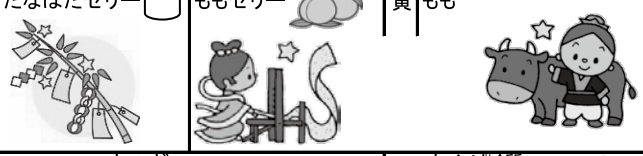
日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
3日（金）	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぎゅうにく	赤	牛肉
		かぼちゃ	緑	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		なす	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こめあぶら	黄	
		あかワイン		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		カレールウ		小麦　大豆　鶏肉
		リンゴピューレ		りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		しお		
		こしょう		
	かいそうサラダ	わかめ	赤	
		くきわかめ	赤	
		きゅうり	緑	
	パックしそドレッシング	しそドレッシング		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ゼラチン　りんご
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦　大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳

エネルギー　747kcal　　たんぱく質　23．5g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
6日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんばんづけ	あじ（でんぷんつき）	赤	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		こめず		
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		ゴマあぶら	黄	ごま
	ひじきとだいずのにもの	あじつけひじき	赤	小麦　大豆
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
	みそしる	うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		こまつな	緑	
		えのきたけ	緑	
		やきふ	黄	小麦
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆

エネルギー　691kcal　　たんぱく質　25．8g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
7日（火）たなばたこんだて	かぼちゃパン	かぼちゃパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ほしがたメンチカツ	メンチカツ	赤	豚肉　小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	もやしのソテー	もやし	緑	
		とうもろこし	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		ブラックペッパー		
		しょうゆ		小麦　大豆
	コンソメスープ	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		にんじん	緑	
		オクラ	緑	
		こめこマカロニ	黄	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しお、こしょう		
	たなばたゼリー	ももゼリー	黄	もも



エネルギー　712kcal　　たんぱく質　25．3g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
8日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくじゃが	ぎゅうにく	赤	牛肉
		にんじん	緑	
		グリンピース	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		こんにゃく	黄	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		しょうゆ		小麦　大豆
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ	赤	
		きざみたくあん	緑	大豆
		しろいりごま	黄	ごま
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		せいしゅ		
	れいとうみかん	みかん	緑	

エネルギー　675kcal　　たんぱく質　26．1g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
9日（木）	しょくパン	しょくパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのレモンふうみやき	とりにくのレモンふうみやき	赤	鶏肉　大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう	緑	
		とうもろこし	緑	
		ゆでじお		
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦　大豆　ごま
	ミネストローネ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ズッキーニ	緑	
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しお		
		こしょう		
	ならのブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	

エネルギー　747kcal　　たんぱく質　29．6g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
10日（金）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フヨウハイ	かにいりたまごやき	赤	卵　かに　小麦　大豆
	マーボーなす	あいびきミンチ	赤	牛肉　豚肉
		なす	緑	
		にんじん、にら	緑	
		おろししょうが		
		ゴマあぶら	黄	ごま
		さとう	黄	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		マーボーどうふのもと		小麦　大豆
		しょうゆ		小麦　大豆
		せいしゅ		
	ちゅうかスープ	やきぶた	赤	豚肉　大豆　小麦
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ、とうがん	緑	
		あじつけしいたけ	緑	小麦　大豆
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	とうにゅうアイス	とうにゅうアイス	黄	大豆

エネルギー　774kcal　　たんぱく質　24．2g

お知らせ

4･5･6年生のみなさん！

「小学生メニューコンテスト」に参加しよう！！

テーマは…

野菜を使った朝食メニュー

夏休みにメニューを募集します。
選ばれた人は調理審査にすすみます。

詳しくは7月に配布する応募用紙をご覧ください。
ご不明な点は市役所健康課までお問い合わせください。

TEL　0743－75－2255

【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。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（20品目）を記載します。
加工品などに含まれるアレルゲンについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。
食品に関するアレルゲン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・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの（20品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・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、含まれるアレルゲンも異なる場合もありますので、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…おもに体を作るもとになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもに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）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。

◎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。

今月の平均栄養量

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B_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg
703	26.0	21	391	4.1	213	0.61	0.57	26

2015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

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
13日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かわはぎのからあげ	かわはぎのからあげ	赤	小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	赤	
		ピーマン	緑	
		こめあぶら	黄	
		しろいりごま	黄	ごま
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		せいしゅ		
		みりん		
	けんちんじる	あつあげ	赤	大豆
		とうがん	緑	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		こんにゃく	黄	
		さといも	黄	
		でんぷん	黄	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	エネルギー　645kcal		たんぱく質　29．2g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
14日（火）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	赤	豚肉
		ミックスまめ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		じゃがいも	黄	
		こめあぶら	黄	
		しお		
		こしょう		
		あかワイン		
		ビーフシチューのもと		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　りんご
		リンゴピューレ		りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆　豚肉
		ローリエ		
	とうもろこしのしおゆで	とうもろこし	緑	
		ゆでじお		
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	緑	もも
		やさいゼリー	黄	りんご　オレンジ
	エネルギー　646kcal		たんぱく質　23．6g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
15日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ	赤	大豆　小麦
		こめあぶら	黄	
	チンゲンサイの	チンゲンサイ	緑	
	ごまあえ	もやし	緑	
		ごまあえのもと	黄	小麦　大豆　乳　さば　鶏肉　ごま
	わかめうどん	うどん	黄	小麦
		うすあげ	赤	大豆
		わかめ	赤	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		あじつけしいたけ	緑	小麦　大豆
		うどんスープ		小麦　大豆　さば
		みりん		
		せいしゅ		
		しお		
		しょうゆ		小麦　大豆
	エネルギー　695kcal		たんぱく質　21．1g	

夏の食生活のポイント

暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝・早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、一日３回の食事が大切です。
夏休み中も、次のポイントを守って元気に過ごしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日とり入れましょう。牛乳や果物をプラスするとさらにバランスがよくなります。

主食　主にエネルギーのもとになる食べ物

ごはん　パン　めん類

主菜　主に体をつくるもとになる食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず

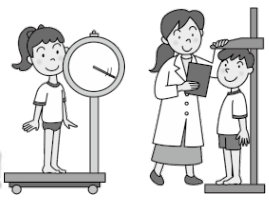
副菜　主に体の調子をととのえる食べ物

野菜、きのこ、海そう類などが中心となるおかず

その他　不足しがちな栄養を補う食べ物

牛乳・乳製品　くだもの

成長期の食事について



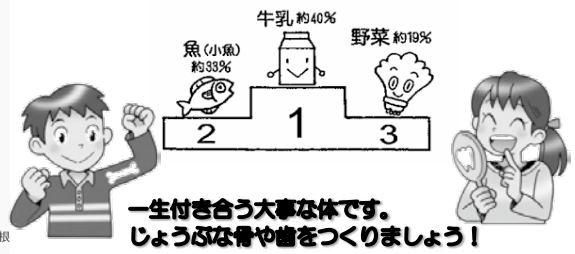
成長に必要な栄養をしっかりとろう！

成長期の体は、毎日の生活を維持するだけでなく、身長が伸びたり体重が増えたり、体が大きくなっていくために多くのエネルギーが必要となります。そのため、体格は大人より小さくても、エネルギー量や栄養素量は大人と同じか、それ以上に必要です。
これだけ食べていれば大丈夫という食べ物はありません。さまざまな食材を取り入れた「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえた食事でバランスよく食べましょう。
加えて、じょうぶな骨や歯をつくるもとになるカルシウムは成長期に欠かせない栄養素です。しっかりとりましょう。

＜カルシウムを多く含む食品＞

＜カルシウム吸収率No.1は“牛乳”＞

牛乳は、他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムの吸収を促進させる働きがあるからです。そのため、学校給食では牛乳が毎日提供されています。
夏休み中も、手軽にカルシウムがとれる牛乳を毎日飲みましょう！



おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとりすぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、朝・昼・夕の３回の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

こまめな水分補給を！

熱中症を防ぐために、のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、すぐに水分補給をしましょう。特に暑い時やスポーツをしている時には、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりするので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

夏休みにお手伝いを！

家にいる時間が長い夏休み、食卓の配ぜんや食器洗いなどからお手伝いをしてみましょう。食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。
家族と一緒に食事の準備や片づけをしましょう。

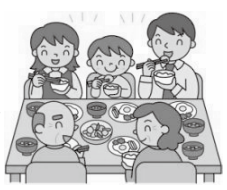
一日３食欠かさず食べよう！

いつでも元気に過ごすためには、必要なエネルギー量と栄養バランスのとれた食事の積み重ねが大切です。
早寝・早起き・規則正しく食事をとることは、からだのリズムを健康に維持するうえでも重要です。
食事を抜いたり、お菓子だけですましたりしないようにしましょう。

食欲がない時には、酸味や香辛料で食欲増進！

暑くて食欲がない時には、レモンや酢などの酸味、こしょうやカレー粉などの香辛料、薬味としてのねぎやしょうがを使うなどして、食欲を増進させましょう。

望ましい食習慣を身につけよう！



成長期は、食習慣が身につく大切な時期です。
食生活をよりよいものにし、健康を維持できるようにしましょう。
食べることはからだを成長させるだけでなく、心も豊かにしてくれます。
家族みんなで食事をする機会を増やし、食を楽しみましょう！