



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	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば	
	切り干し大根の煮物	さつまあげ 切り干し大根 にんじん ごめ油 さとう だし しょうゆ みりん	1 4 3 6 5 さば 小麦 大豆	
	ごま汁	豚肉 うすあげ たまねぎ ごぼう こんにゃく 白すりごま 練りごま ねぎ みそ だし しょうゆ みりん	1 4 4 5 6 6 3 1 豚肉 大豆	
	エネルギー 867kcal			たんぱく質 31.8g
	魚には「骨」があります。飲み込みます、しっかりかんで食べましょう。			
	★ラッキーにんじんが入っているよ!			
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 818kcal			たんぱく質 35.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
2日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5 小麦 乳	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	白身魚フライ	ホキフライ ごめ油	1 小麦 大豆	
	バックウスターソース	ウスターソース	6	
	ゴーヤチャンプル	豚ミンチ たまご にんじん キャベツ ゴーヤ おろししょうが ゴマ油 中華スープ しょうゆ 塩、こしょう	1 1 3 4 3 6 豚肉 卵	
	沖縄県の郷土料理	焼き豚 もずく とうふ もやし たけのこ ★にんじん ゴマ油 中華スープ しょうゆ	1 2 1 4 4 3 6 豚肉 大豆 小麦	
	もずくスープ	焼き豚 もずく とうふ もやし たけのこ ★にんじん ゴマ油 中華スープ しょうゆ	1 2 1 4 4 3 6 豚肉 大豆 小麦	
	エネルギー 818kcal			たんぱく質 35.9g
	★ラッキーにんじんが入っているよ!			
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
3日 (金)	麦入りごはん	麦入りごはん	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	夏野菜カレー	牛肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ なす 枝豆 ごめ油 赤ワイン コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	1 3 3 4 4 4 6 小麦 大豆 鶏肉	
	海そうサラダ	わかめ 茎わかめ きゅうり	2 2 4	
	バ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 リンゴ	
	福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	
	エネルギー 862kcal			たんぱく質 27.0g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 784kcal			たんぱく質 27.9g

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	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	あじの南蛮漬け	あじ(でんぷん付) ごめ油 さとう 米酢 しょうゆ みりん ゴマ油	1 6 5 5 6 小麦 大豆	
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 1 3 小麦 大豆	
	みそ汁	うすあげ たまねぎ 小松菜 えのきたけ 焼きふ だし みそ	1 4 3 4 5 1 大豆 小麦 さば	
	エネルギー 784kcal			たんぱく質 27.9g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
7日 (火)	かぼちゃパン	かぼちゃパン	5 小麦 乳	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	星型メンチカツ	メンチカツ ごめ油	1 豚肉 小麦 大豆	
	もやしのソテー	もやし とうもろこし ごめ油 コンソメスープ ブラックペッパー しょうゆ	4 4 6 小麦 大豆 鶏肉	
	コンソメスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン にんじん オクラ 米粉マカロニ コンソメスープ 塩、こしょう	1 4 4 3 3 5 豚肉	
	七タゼリー	ももゼリー	5 もも	
	エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
エネルギー 887kcal			たんぱく質 30.3g	

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	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	肉じゃが	牛肉 にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こんにゃく ごめ油 さとう だし 清酒 しょうゆ	1 3 3 4 5 6 5 牛肉	
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん 白いりごま ごめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	2 4 6 6 5 大豆 小麦	
	冷凍みかん	みかん	4	
	エネルギー 790kcal			たんぱく質 30.5g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 859kcal			たんぱく質 32.8g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 878kcal			たんぱく質 27.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
9日 (木)	食パン	食パン	5 小麦 乳	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	鶏肉のレモン風味焼き	鶏肉のレモン風味焼き	1 鶏肉 大豆	
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆで塩	4 4 小麦 大豆	
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 小麦	
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ ズッキーニ ホールトマト ごめ油 さとう コンソメスープ 塩 こしょう	1 3 3 4 3 6 5 豚肉	
	奈良のブルーベリージャム	ブルーベリージャム	5	
	エネルギー 859kcal			たんぱく質 32.8g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 878kcal			たんぱく質 27.4g

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	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	フヨウハイ	かに入りたまご焼き	1 卵 かに 小麦 大豆	
	マーボーなす	合挽ミンチ なす にんじん、にら おろししょうが ゴマ油 さとう 中華スープ マーボーどうふの素 しょうゆ 清酒	1 4 3 6 5 牛肉 豚肉	
	中華スープ	焼き豚 とうふ たまねぎ、とうがん 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 1 4 4 豚肉 大豆 小麦	
	豆乳アイス	豆乳アイス	5 大豆	
	エネルギー 878kcal			たんぱく質 27.4g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
	エネルギー 878kcal			たんぱく質 27.4g
	何でも食べて、夏バテ知らず!!			
エネルギー 878kcal			たんぱく質 27.4g	

☆給食レシピ紹介☆

7月9日(木)より

料理作りに挑戦

ミネストローネ

主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。

イタリアでは季節や地方により使う野菜も様々です。色々な野菜を使って作ってみましょう。短めのパスタや米を入れてもおいしいです。冷やして朝ごはんにも食べるのもおすすめです!

●材料(4人分)
ベーコン.....2枚
たまねぎ.....100g
ホールトマト.....50g
固形スープ.....8g
水.....550cc

にんじん.....50g
ズッキーニ.....50g
油.....適量
塩、こしょう.....適量
※砂糖.....適量

●作り方
①材料は食べやすく、短冊切りやサイコロ切りにし、ホールトマトは、つぶしておく。
②鍋に油をひき、ベーコン、野菜を炒める。
③水、ホールトマト、固形スープを入れ煮込む。(あくが出たらすくう。)
④塩、こしょうで味を調える。
※酸味が強い場合、少し砂糖を加えると食べやすくなります。

【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。

【6つの基礎食品群】

- 1群...たんぱく質
- 2群...無機質(加鈣M)の多いもの
- 3群...ビタミンA(加D7F)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)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。
◎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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
		829	30.0	23.2	422	5.2	238	0.71	0.61	29

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	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (月)	ごはん	ごはん	5	14日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	15日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	かわはぎの唐揚げ	かわはぎの唐揚げ	1		ポークビーンズ	豚肉	1		ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	1
	こめ油	こめ油	6			ミックス豆	1		こめ油	こめ油	6
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	2			たまねぎ	4		チンゲンサイ	チンゲンサイ	3
		ピーマン	3			にんじん	4		ごま和え	もやし	4
		こめ油	6			枝豆	4		ごま和えの素	ごま和えの素	6
		白いりごま	6			じゃがいも	5				
		さとう	5			こめ油	6		わかめうどん	うどん	5
		しょうゆ	5			塩				うすあげ	1
		清酒	5			こしょう				わかめ	2
		みりん	5			赤ワイン				たまねぎ	4
	けんちん汁	あつあげ	1			ビーフシチューの素				にんじん	3
		とうがん	4			リンゴピューレ				味付しいたけ	4
		にんじん	4			トマトケチャップ				うどんスープ	小麦 大豆
		しめじ	4			ウスターソース				みりん	小麦 大豆 さば
		こんにゃく	5			スープストック				清酒	
		里芋	5			ローリエ				塩	小麦 大豆
		でんぷん	5							しょうゆ	
		だしの素	5							大豆ふりかけ	小麦 大豆 ごま
		しょうゆ	5								
		みりん	5								
	エネルギー	746kcal			エネルギー	823kcal			エネルギー	805kcal	
	たんぱく質	32.8g			たんぱく質	29.3g			たんぱく質	24.3g	

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

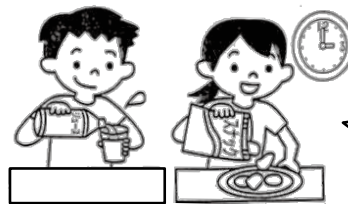
野菜、きのこ、海そう類などが中心となるおかず

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

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。



おやつは小さいサイズのものを選ぶか、コップやお皿にとりわけるようにするといいね。

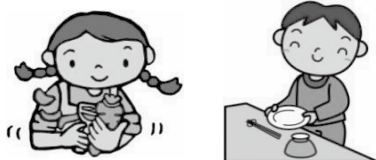


こまめな水分補給を!

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。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!



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!



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!

