

7月の給食を紹介します!

7月3日 【ロシア料理】

ロシアの家庭料理の1つである「ピロシキ」は、パン生地の中にさまざまな具が入っており、おかずやソースが豊かです。「ロシアンティームース」はミルクがたっぷり入っています。

7月5日 【図書給食】

目をさましたおばさんは、びっくり。ティームースは、こんなに小さくはなっていない。でも、そんなことではへこたれませんでした。知恵で、ピンチを乗り越えたい。ある朝「そうだ。もう、ながいこと、マカロニ・スープをたべたい。いや、あー」と、スプーンをおばさんの手にはずがいてしまいました。そこで、スプーンはおばさん、おじさんの上着のポケットに入って、一緒にマカロニを買って行きます。さて、おじさんはスプーンに行さん特製の「マカロニ・スープ」を食べる。とができるでしょうか。

「小さなスプーンおばさん」より

7月6日 【七夕献立】

七夕の行事食「そうめん」は、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅さくべい」がもとになったとされ、練り、塩を加えて練られたものです。無病息災を願って、7月7日に素餅を供えたという言い伝えがあります。

7月9日 【食育の日・わ食の日】

和歌山市の南部の毛見(けみ)・布引(ぬのひき)地域では「すろっぽ」が食べられてきました。大根などを細長く刻む千切りのことを「千六本」と言い、それがなまって「すろっぽ」と言い、それになりまし。切り干し大根の煮物とひき肉、酢を入れたことでさわやかな味になります。

7月13日 【沖縄県の郷土料理】

沖縄県は、ビタミンが豊富な夏野菜の宝庫です。沖縄県に長生きの人が多く、その産地の食材をよく食べることも理由です。これらのおかずをよく食べてください。

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	
2 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	3 日 (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 乳	4 日 (水)	むぎいりごは んぎゅうにゅう	むぎいりごは んぎゅうにゅう	黄 赤 乳	
	いわしのかつおぶし	いわしのかつおぶし	赤 小麦 大豆		ピロシキ 2こ	ピロシキ こめあぶら	赤 小麦 卵 大豆 乳 豚肉 りんご		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにくのしょうがいため	赤 豚肉	
	にびたし	あつあげ にんじん こまつな だしのもと しょうゆ みりん さとう	赤 大豆 緑 さいば 大豆		キャベツの カレーソー テー	キャベツ えりんぎ コンソメス ープ こしょう しお カレーパウ ダー こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉		あかだし	じゃがいも にんじん ごぼう まめふ わかめ あかみそ みそ だしのも と	緑 緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
	みそしる	ちくわ えのきたけ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤 大豆		オニオン スープ	ベーコン たまねぎ にんじん ズッキーニ ソーオニ オン コンソメ スープ こしょう しょうゆ	黄 赤 豚肉		あさりのつくだに	あさりのつくだに	黄 赤 赤 大豆 さいば	大豆 さいば
パイナップル	パイナップル	緑	ロシアン ティーム ース	ロシアン ティーム ース	黄 大豆 ゼラチン							
エネルギー 648kcal たんぱく質 27.0g				エネルギー 702kcal たんぱく質 21.8g				エネルギー 607kcal たんぱく質 20.7g				

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
5 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	6 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	9 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	とりにくのレモンやき	とりにくのレモンやき	赤 鶏肉 大豆		ほしがたコロッケ	コロッケ こめあぶら	赤 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤 さいば 大豆
	さやいんげんとコンソメ	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペ ッパー コンソメ スープ こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉		じゃこピー マン	ピーマン ちりめん じゃこ しろいりご ま しょうゆ さとう せいしゅ みりん こめあぶら	緑 赤 黄 小麦 大豆		すろっぽ	きりぼしだい ごん にんじん さつま あげ こめあぶ ら さとう だしのも と しょうゆ こめず みりん	緑 緑 赤 黄 黄 さいば 小麦 大豆
	マカロニ スープ	マカロニ(エル ポ) ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールト マト こめあぶ ら さとう コンソメ スープ こしょう しお	黄 小麦 豚肉 赤 黄 緑 緑 黄 黄		にゅうめん	ふしそうめん ふしそうめん (3しよく) たまねぎ うすあげ みつば しめじ だしのも と しょうゆ	黄 小麦 小麦 大豆 さいば 小麦 大豆		わかやまけんの きょうどり ようり	たまねぎ えのきたけ ねぎ とうふ はなふ ★にん じん だしのも と しょうゆ みりん	緑 緑 赤 黄 緑 さいば 小麦 大豆
『ちいさな スプーン おばさん』 より			たなばた こんだて	カミカミ グミ	黄 ゼラチン	すまし じる	★ラッキー にんじん が はいっ てるよ!	みかん	緑 大豆 小麦 さいば 小麦 大豆		
エネルギー 610kcal たんぱく質 27.7g				エネルギー 735kcal たんぱく質 23.4g				エネルギー 707kcal たんぱく質 25.3g			


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... 家族に食べてほしい 野菜たっぷり朝食メニュー

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。

TEL0743-75-2255



【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(20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、食料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・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・さいば・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され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。

【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...おもに体を作ることになるもの
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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール相当 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
660	24.9	19.3	348	2.5	178	0.58	0.53	40

熱中症を予防しましょう。

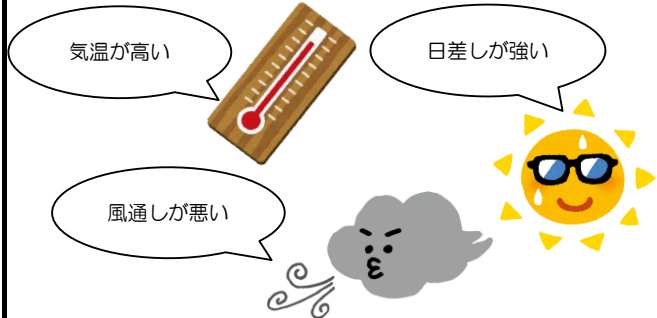
熱中症ってなあに??

身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱を作る働きで、放熱は身体の外に熱を逃がす働きをいいます。このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。

熱中症を引き起こす3つの要因

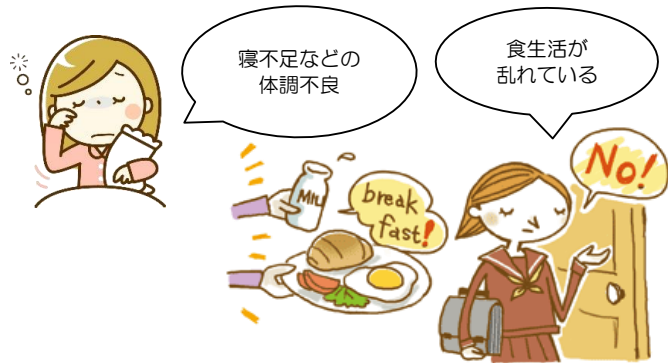
●環境

気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い、日差しが強い、閉め切った屋内など



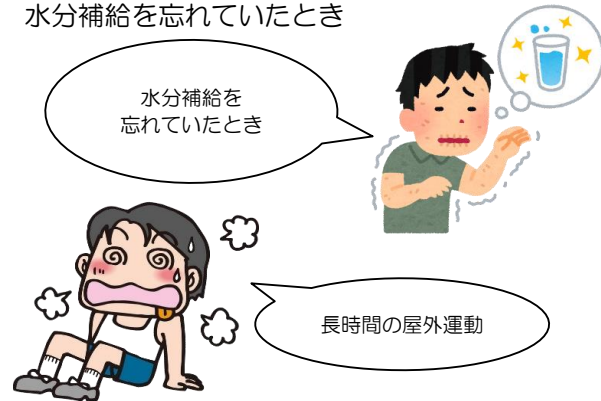
●からだ

食生活が乱れている、寝不足などの体調不良、下痢やインフルエンザでの脱水症状



●行動

激しい筋肉運動、長時間の屋外運動、水分補給を忘れていたとき

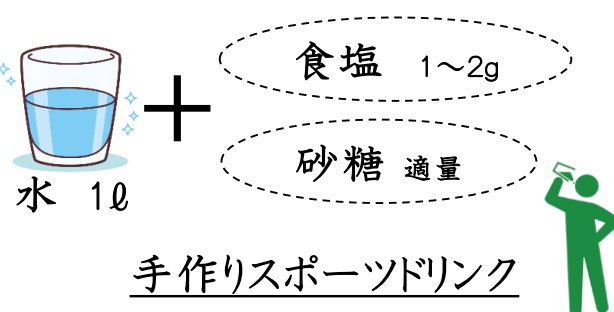


熱中症の予防対策

熱中症を引き起こす要因の1つ「からだ」の予防対策についてです。

●「水分」をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。熱中症が疑われるときは、塩分も一緒に補給することが大切です。さらに、エネルギーを補給するために砂糖を加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。



●「バランスのよい食事」をとろう

熱中症を予防する食事の基本は、5大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミン)をまんべんなく摂取するバランスのとれた食事です。軽食で済ましていると、体力や暑さへの抵抗力が低くなってしまいうので、しっかり食べるようにしましょう。



●「睡眠環境」を整えよう

子どもの脳はまだ未発達であり、睡眠も未完成です。これから睡眠システムを育てていかなければいけない時期なのです。小中学生の望ましい睡眠時間は、9~10時間です。睡眠時間が短いと、免疫力が低下し、熱中症にかかりやすくなります。



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
10日 (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	11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	12日 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	しろみざかなフライ ポテトサラダ マヨネーズ	しろみざかなフライ こめあぶら じゃがいも グリーンピース とうもろこし ブラックペッパー マヨネーズ	赤黄 大豆 小麦 黄緑緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 卵 大豆 リンゴ		チンジャオロース	ぎゅうにく ピーマン たけのこ チンジャオロースのもと さとう こめあぶら	赤緑 牛肉 黄 小麦 大豆 リンゴ 鶏肉		なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ こめあぶら おろしにんにく あいびきミンチ たまねぎ にんじん なす えだまめ ホールトマト トマトベースソース しょうゆ さとう ウスターソース コンソメスープ こしょう	赤黄 鶏肉 黄 小麦 赤緑 牛肉 豚肉 黄緑緑 大豆 黄 大豆 小麦 大豆
	カレースープ	ローズハム にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ホールトマト こめあぶら カレールー カレーこ コンソメスープ しお こしょう	赤緑 豚肉 黄緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 小麦 大豆 鶏肉	フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑黄 もも リンゴ 大豆	ほしブルー	ブルー	緑 小麦 大豆 鶏肉		
	エネルギー	655kcal	たんぱく質 24.0g		エネルギー	690kcal	たんぱく質 24.7g		エネルギー	609kcal	たんぱく質 31.8g
13日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	17日 (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	18日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	とびうおのあまずあんかけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とびうお(でんぶんつき) こめあぶら さとう みりん しょうゆ こめず ぶたにく もやし たまご にんじん ゴーヤ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう ごまあぶら おろししょうが しお	赤黄 小麦 大豆 赤緑 豚肉 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 黄 小麦 大豆 赤緑 豚肉 大豆 小麦		ハンバーグ	ハンバーグ マッシュルーム えりんぎ まいたけ さとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	赤緑 鶏肉 大豆 豚肉 黄緑 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 黄緑 小麦 大豆 鶏肉 赤 小麦 大豆 鶏肉		さんまのかばやき	さんまのかばやき	赤 小麦 大豆
	エネルギー	645kcal	たんぱく質 25.3g		エネルギー	630kcal	たんぱく質 26.6g		エネルギー	681kcal	たんぱく質 20.5g