

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 1日(木) and 2日(金). Includes illustrations of vegetables and a beaver.

図書給食 section featuring a beaver illustration and text about a story 'ライオンと魔女' (Lion and Witch) by C.S. Lewis.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 6日(火) and 7日(水).

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 8日(木) and 9日(金).

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 10日(土) and 11日(日).

七夕 (Tanabata) section with illustrations of children and text about the festival.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 12日(月) and 13日(火).

食育の日・わ食の日 section with a banner for 'かんぴょうの卵とじ' (Candied Egg and Pickled Radish) and text about local food.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 14日(水) and 15日(木).



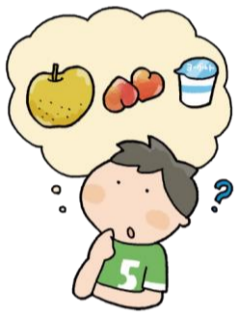
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんぼんづけ(2ひ)	まめあじ(でんぶんつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま		にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく せいしゆ おろししょうが たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ こいくちしょうゆ さんおんとう コチユジャン こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 さば 大豆 りんご 小麦 大豆
	きりぼしだいこんとハムのいためもの	きりぼしだいこん ローズハム にんじん ごまあぶら せいしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと	緑 赤 緑 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆 さば		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス ごしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ たけのこ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ ごしょう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
こまつなのみそしる	ながいも こまつな たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 赤	やまいも 大豆 さば 大豆	にんじんのポタージュ	にんじん たまねぎ じゃがいも にんじんペースト ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう ポタージュのもと スープストック コンソメスープ ごしょう	緑 緑 黄 赤 赤 赤	乳 乳 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	りんごゼリー	りんごゼリー みかん(シロップづけ)	黄 緑	りんご			
わらびもち	わらびもち	黄	大豆											
	エネルギー 725kcal		たんぱく質 24.4g			エネルギー 597kcal		たんぱく質 23.5g			エネルギー 607kcal		たんぱく質 20.0g	

おやつ上手なとり方 3カ条

7月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
654	23.9	18.0	363	2.1	187	0.35	0.50	36

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう

目安は1日200キロカロリー



食べる時間を決めよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を食べる場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。
また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

作ってみよう～ヨーグルトアイス～

材料
ヨーグルト…300g
マンゴー…50g
ブルーベリー…10こ
はちみつ…大さじ1/2

- ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーを敷いて、ヨーグルトを入れ30分ほど水切りをする。
- 製氷皿に1cm角に切ったマンゴーとブルーベリーを入れる。
- 1にはちみつを混ぜて、2に流し入れて冷凍庫で凍らせる。

好きなくだものを入れて作ってみよう。くだものはパイナップルやみかんなどの缶詰でもできそうだね。



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

7/20(火)～9/7(火)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。

<問い合わせ> 生駒市 健康課

TEL 0743-75-2255



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8月 27日 (金)	ごはん	ごはん	黄		8月 30日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしょう ごめあぶら	赤 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		さんまのごまあげ	さんまのごまあげ ごめあぶら	赤 黄	ごま
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごめあぶら しろいりごま	緑 緑 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	すましじる	たまねぎ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳						
	エネルギー 692kcal		たんぱく質 21.6g			エネルギー 648kcal		たんぱく質 20.3g	

【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(21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 (21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・ 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 0743-78-1510
- ◎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。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るものになるもの
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

【献立のマークについて】

- …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かます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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。

8月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
649	21.9	19.5	371	2.1	203	0.31	0.50	16

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8月 31日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ ごめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	ツナとピーマンのいためもの	ツナ(あぶらづけ) ピーマン もやし にんじん しろいりごま ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが ごしょう さんおんとう ごめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
ビーフンスープ	やきふた ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう ごめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
	エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.8g	