



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, コロッケ, ぎゅうにくのケチャップいため, やさいスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ビーマンのにくづめフライ, いらのごまあえ, かんぴょうのたまごとし, とちぎけんのきょうどりょうり.

食育の日・わ食の日  
かんぴょうの卵とし  
栃木県では、かんぴょうの生産がさかんで、かんぴょうを使った料理がたくさんあります。...

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, いかのてんぷら, かぼちゃのそぼろに, にゅうめん, たなばたゼリー.

七夕 こんたて にゅうめん  
七夕はひこ星とおり姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。...

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, とりにくのバーベキューソース, さやいんげんのソテー, コーンクリームスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, シューマイ (2こ), あつあげのちゅうかに, もやしナムル, こんぶとまっちゃんのみかけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like はいがパン, ぎゅうにゅう, サーモンのフライ, こぶきいも, オニオンスープ, マーメレード.

図書給食  
ピーター、スーザン、エドモンド、ルーシーの4人のきょうだいは、戦争中にロンドンから田舎の町にやってきました。...

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ベーコンエッグ, ゴーヤチャンプルー, とうがのみそしる, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, なつやさいカレー, かいそうサラダ, ふくじんづけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, にくだんご (2こ), アスパラのソテー, にんじんのポタージュ.

# 2021年 7・8月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

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	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)	しよパン	しよパン	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
	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	豚肉		ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉		あじのなんぼんづけ (2匹)	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 こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま
	わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ たけのこ しいたけ ちゅうかさスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 赤 緑 緑 緑	大豆		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		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
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	ミネストローネ	たまねぎ じゃがいも セロリ にんじん ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	黄	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 赤 赤	小麦 大豆 さば	やまいも 大豆 さば 大豆		
	エネルギー 607kcal		たんぱく質 20.0g			エネルギー 656kcal		たんぱく質 25.5g			エネルギー 725kcal		たんぱく質 24.4g	

## おやつの上手なとり方 3カ条

### 7月の平均栄養量

1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レノール当量 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



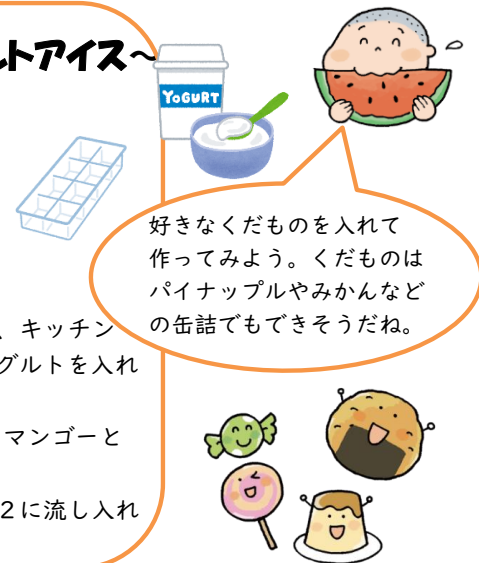
### 食べる時間を決めよう



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
	さんまのごまあげ	さんまのごまあげ こめあぶら	赤 黄	ごま		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 こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	牛肉 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 ごまあぶら しろいりごま	緑 緑 黄	さば 小麦 大豆 ごま 黄		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 こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
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	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆		
	エネルギー 648kcal		たんぱく質 20.3g			エネルギー 692kcal		たんぱく質 21.6g	

### 【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、しっかりと食べてください。

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食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レノール当量 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