



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(水)~9/7(水)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
1 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ゴーヤ にんじん もやし ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ごしょう おろししょうが かつおぶし ごまあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ちゅうかスープ	かまぼこ にんじん にら たまねぎ ごまつな しいたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せしゆ ごしょう	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	パイナップル	パイナップル	緑	
		エネルギー 707kcal		たんぱく質 20.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのごうみやき	さわら せしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゆ こめず でんぶん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆
	くわがめのため	くわがめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 ごま
	ごまじる	あつあげ きりほしだいこん なかがいも ごぼう ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 緑 黄 緑 黄 赤	大豆 やまいも さば ごま 大豆
	こんぶとまっちゃんふりかけ	こんぶとまっちゃんふりかけ		
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5 日 (火)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
	れんこんのようふうソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	キーマカレー	あひびミンチ にんじん たまねぎ だいず(クラッシュ) じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビニール ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしょう こめあぶら	赤 緑 緑 赤 黄 緑	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 715kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たちのおてんぷら	たちのおてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	ごまつなのしおこんぶいため	ごまつな にんじん しおこんぶ おろしにんにく ごまあぶら	緑 赤 赤	小麦 大豆 ごま
	にゅうめん	どりにく ふしそめん ちらしかまぼこ(ほし(きいろ)) ちらしかまぼこ(ほし(オレンジ)) たまねぎ オクラ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 黄 赤 赤 緑 緑	鶏肉 小麦 小麦 大豆
	たなばたデザート	たなばたゼリー	黄	さば 小麦 大豆
		エネルギー 725kcal		たんぱく質 22.5g

七夕献立

七夕は、中国から伝わった「ひこ星」と「おり姫」の伝説からきた行事だといわれています。
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。
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)」がもとになったと言われています。素餅は、小麦粉と米粉を水で練って塩を加え、おり姫がつむぐ糸に見立てて縄状にしたものです。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7 日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	赤	卵
	キャベツとパプリカのサラダ	チキンハム キャベツ あかパプリカ とうもろこし わふうドレッシング	赤 緑 緑 黄	鶏肉
	トマトスープ	にんじん たまねぎ じゃがいも こめマカロニ グリーンピース ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお ごしょう さんおんとう	緑 緑 黄 黄 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミルメクココア	ミルメクココア	黄	大豆
		エネルギー 592kcal		たんぱく質 23.1g

図書給食

なぞなぞが大好きな女の子。ある日、森の中でオオカミに出会います。女の子が出したなぞなぞに、オオカミはなかなか答えることができません。その間に、女の子は走って家に帰りました。家に帰ると、お昼ごはんの時間です。お母さんがつくってくれたのは、「きいろいもうふにくるまってねんねしている」ものと、「あかくておいしいもの」のサラダです。さあ、今日の給食はなんでしょう。

◆『なぞなぞのすきな女の子』 松岡享子作 学習研究社

今日は、くまくんのたんじょう日。それなのに、お母さんがいません。くまくんは、自分でパースデースープをつくることにします。「おたんじょうびおめでとう!」とめんどりさん、あひるくん、ねこさんがやってきて、みんなでパースデースープを食べようとした時、かあさんぐまが大きなケーキをもって入ってきました。よかったね、くまくん。

◆『くまのくまくん』より「くまくんのおたんじょうび」 E・H・ミナリック作 松岡享子訳 福音館書店

パディントン駅で、ブラウンさんは1ぴきのくまと出会います。くまの首につるしたふだにはこう書いてありました。「どうぞこのくまのめんどりをみてやってください。」ブラウンさんは、パディントンと名前をつけて家に連れて帰ることにしました。すっかりブラウン家の家族になったパディントン。パディントンの仕事は買い物です。買い物の帰りには、グレーバーさんのお店に行って2人でおしゃべりをします。グレーバーさんは「ココアを飲んでパンを食べながら、気の合ったものとおしゃべりするくらいいいものはないね。」と言います。パディントンも、ココアもパンもおしゃべりも大好きなのです。

◆『くまのパディントン』より「パディントンと名画」 マイケル・ボンド作 松岡享子訳 福音館書店

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのとつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せしゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	さやいんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん だししょうゆ しるりごま しるりごま	緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま
	ぶたじる	ぶたにく とうふ とうがん たまねぎ ごぼう ねぎ みそ こめあぶら せしゆ だしのもと	赤 赤 緑 緑 緑 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 735kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお ごしょう	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
	なすとズッキーニのソテー	ベーコン なす ズッキーニ きパプリカ しお ごしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 緑	豚肉
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 セラチン
		エネルギー 689kcal		たんぱく質 22.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12 日 (火)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ぶたにくのハーブソテー	ぶたにく えりんぎ さやいんげん たまねぎ オリーブオイル しろワイン おろしにんにく ごしょう コンソメスープ ミックスハーブ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 30.0g

食育の日・わ食の日

とり天



大分県の特に大分市は、全国的に鶏肉をたくさん食べる地域です。

昭和時代に骨付きの肉を唐揚げにしていたことが、食べづらいだろうという気づかいで、骨のない肉を食べやすい大きさに切り、天ぷらのように作ったものが「とり天」のはじまりと言われています。唐揚げより早く作ることができ、サクサクとした衣が人気となり、さまざまなお店や家庭で「とり天」が登場するようになりました。

大分県で親しまれた「とり天」を味わっていただきましょう。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
13日 (水)	ごはん	ごはん	黄		14日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦
	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
	とりてん おおいけんの きょうどりようり	とりてん こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご
	ひじきのもの	ひじき にんじん うすあげ だいず だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 赤 赤 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 ごま
15日 (金)	すましじる	たまねぎ きりぼしだいこん とうがね にんじん ラッキーにんじん ほうれんそう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 緑 緑 緑	さば 小麦 大豆	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ ズッキーニ にんじん ぎゅうにゅう だしふんにゅう なまクリーム とうにゅう コンソメスープ しお こしょう じょうしんこ	緑 緑 緑 赤 赤 赤 黄	乳 乳 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	にくだんごスープ	とりにくだんご たまねぎ たけのこ しいたけ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう せししゆ ごまあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉					
エネルギー 659kcal				たんぱく質 22.9g	エネルギー 696kcal				たんぱく質 18.9g

7月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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
679	23.6	21.3	346	3.0	222	0.54	0.50	24

夏休みの食生活

日ごとに暑さが増し、本格的な夏の訪れを感じますね。楽しい夏休みを元気に過ごすためにも、夏休みの食生活について考えてみましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切に、1日3回の食事を規則正しくとりましょう。また、おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。表示でチェックしてみてください。

栄養のバランスを考えよう!

「主食・主菜・副菜」をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品

牛乳・ヨーグルト

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は、糖分が多いので水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



のどがかわく前にこまめに水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう!



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
29日 (月)	ごはん	ごはん	黄		30日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	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
	とりにくのてりやき	とりにく おろししょうが せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	さやいんげんとうのサラダ	さやいんげん とうもろこし にんじん わふうドレッシング	緑 緑 黄			せわりパンにはさんで たべましょう!			
31日 (水)	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ にんじん しめじ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スープストック しお	緑 緑 黄	大豆 豚肉	
	ビーフスープ	やきぶた ビーフ 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 こしょう ごまあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	やさいスープ	ササミ たまねぎ にんじん じゃがいも マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
エネルギー 610kcal				たんぱく質 25.4g	エネルギー 645kcal				たんぱく質 23.4g

【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(21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基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(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 0743-78-1510
◎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

【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、しっかりかんで食べましょう。

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

8月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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
637	23.4	18.2	285	2.7	225	0.58	0.46	81

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
31日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげシューマイ(2コ)	シューマイ こめあぶら	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 せししゆ おろししょうが こしょう さんおんとう ごまあぶら	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
1日 (木)	ビーフスープ	やきぶた ビーフ 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 こしょう ごまあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	エネルギー 655kcal			たんぱく質 21.3g