



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 こしょう おろししょうが かつおぶし ごまあぶら	赤 緑 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 せししゆ こしょう	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
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぶ こめあぶら	赤 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 しるすりごま しるりごま	緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま 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 せししゆ だしのもと	赤 赤 緑 緑 緑 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば	
		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
5 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
	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 こしょう さんおんとう	緑 緑 黄 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	
ミルメークココア	ミルメークココア	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。

◆『なぞなぞの好きな女の子』 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。買物の帰りには、グルーバーさんのお店に行って2人でおしゃべりをします。グルーバーさんは「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
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
	こまつなのしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ おろしにんにく ごまあぶら	緑 赤 黄	小麦 大豆 ごま
にゅうめん	とりにく ふしろうめん 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 赤	鶏肉 小麦 小麦	
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「索餅(さくべい)」がもとになったと言われてます。索餅は、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)	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 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず(クラッシュ) じゃがいも カレールウ 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 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
8 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのこまやき	さわら せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶ	赤 黄 黄	小麦 大豆
	くわがめのために	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 黄	小麦 大豆 ごま
ごまじる	あつあげ きりぼしだいこん ながいも 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	黄		
		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
11 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのくろずあん	あじ(でんぶんつき) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶ	赤 黄 黄	小麦 大豆
	ちゅうかあえ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり しるりごま うすくちしょうゆ さんおんとう みりん ごまあぶら	緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま
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 小麦 大豆	
		エネルギー 648kcal	たんぱく質 23.1g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12 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
	トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご
	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
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 だっしふんにゅう 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 緑 赤 赤 赤 黄	乳 乳 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 696kcal	たんぱく質 18.9g	

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。



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 include items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりてん, ひじきのもの, すまし汁, コッペパン, しろみざかなフライ, ぶたにくのハーブソテー, オニオンスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー, たんぱく質. Rows include items like ハッシュビーフ, なすとズッキーニのソテー, ヨーグルト.

7月の平均栄養量 table with columns for kcal, protein, fat, etc. Includes a section for '夏休みの食生活' with advice on meal timing and balance.

水分補給は何を飲む? section with text about hydration and illustrations of water, milk, and sports drinks.

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 include items like あげシューマイ(2こ), ツナとピーマンのいためもの, ビーフスープ, せわりパン, フランクフルト, 野菜スープ, アセロラゼリー.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー, たんぱく質. Rows include items like とりにくのてりやき, さやいんげんとコーンのサラダ, とうふのみそ煮.

【食品に関するアレルゲンについて】, 【アレルギー表示対象品目】, 【献立のマークについて】, 【栄養三色】 sections with detailed information on allergens and nutrition.