



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(木)~8/30(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
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
3日	にひだし	あつあげ(小) にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
しよ	ぶたじる	ぶたにく とうがん えのきたけ ごぼう にんじん ラッキーにんじん つきこんやく ねぎ みそ ごめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば
く	い	ラッキーにんじんがはいっているよ!		
の	ひ	エネルギー 679kcal		たんぱく質 25.3g

食育の日・わ食の日

さばの塩焼き

夏至(げし)は一年で最も昼の時間が長い日です。今年の夏至は6月21日で、そこから数えて11日目の7月2日頃を「半夏生(はんげしょう)」と言います。

福井県大野(おおの)市では、江戸時代から現在において、半夏生の日に頭から尾にかけて串にさした丸焼きのさばを食べる風習があります。江戸時代のお殿様が、疲れた農民の体をねぎらうために始めたと言われています。今回の給食は、一人一切れのさばですが、脂がのっていて美味しいです。

古くから福井県民に親しまれてきた大切な食文化を味わいましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	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
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑	大豆
4日	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ざつこミックス ホールトマト ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆
と	しよ	こめこのカップケーキ	黄	小麦 大豆 鶏肉
き	く	エネルギー 648kcal		たんぱく質 24.2g

図書給食 ~学校の本と給食のコラボレーション~

「ぐりとぐら」がうまれて今年で60年になります。一いちばんすきなのはおりのりすることたべること
ぐりとぐら ぐりとぐらー

森のみんなと一緒に食べた大きなカステラみたいなカップケーキ。ぐりとぐらの畑でとれた野菜でつくったオムレツ。7月のおひさまはあかい、あかいはトマトのミネストローネ。さやからぶいぶい出して、むぐむぐたべるえだまめ。「ぐりとぐら」と「たべものうた」の絵本から、給食でもおいしいものがたくさん出てきます。

「ぐりとぐら」中川李枝子作 大村百合子絵 福音館書店
「ぐりとぐらとすみれちゃん」 「ぐりとぐらの1ねかん」
中川李枝子作 山脇百合子絵 福音館書店
「たべものうた」たかぎあきこ作 やまわきゆりこ絵 リーブル

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぶたにく かぼちゃ たまねぎ なす だいず あかバプリカ ホールトマト 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 ごめあぶら	赤 緑 緑 赤 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
5日	水	ササミフライ	赤 黄	小麦 鶏肉
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	く	エネルギー 717kcal		たんぱく質 26.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	パイパン	パイパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろはなまめのコロッケ	しろはなまめのコロッケ ごめあぶら	黄	小麦 大豆
	だいこんサラダ	だいこん にんじん ツナ(油揚げ) しそドレッシング	緑 赤	大豆
6日	ABCスープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
と	しよ	エネルギー 619kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たちうおてんぷら	たちうおてんぷら ごめあぶら	赤 黄	小麦
	きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんやく だしのもと さんおんとう せいしゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しるいりごま	赤 緑 緑 黄	豚肉 さば
7日	金	たなばた	黄	小麦
	にゅうめん	ふしそめん ちらし(まぼこ・ほし(黄色) ちらし(まぼこ・ほし(オレンジ)) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑	小麦 さば 小麦 大豆
	たなばたデザート	たなばたゼリー	黄	
	く	エネルギー 697kcal		たんぱく質 20.2g

七夕 こんたて

七夕は年に一度、7月7日に天の川でひこ星とおり姫が出会う日と言われています。この日に、短冊に願い事を書き、笹の枝に結びつけると願いが叶うそうです。

また、七夕の行事食である「そうめん」を食べます。今回の給食は、ふしそめんを使った「にゅうめん」と「七夕ゼリー」が登場します。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 ごま
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉 ごま
	チンゲンサイのじゃこいため	チンゲンサイ ちりめんじゃこ えりんぎ うすくちしょうゆ スープストック ごめあぶら	緑 赤 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉
10日	月	エネルギー 696kcal		たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	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
	とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴピューレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぶん	赤 緑	鶏肉 りんご
	れんこんサラダ	れんこん えだまめ イタリアンドレッシング	黄 黄	小麦 大豆
11日	火	かぼちゃのポタージュ	緑 緑 緑	大豆
	く	エネルギー 648kcal		たんぱく質 26.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ピザ	ぎゅうにく ごめあぶら せいしゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん	赤 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ わかめ たまねぎ にんじん しいたけ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	ならのだいこんキムチ	だいこんキムチ	緑	大豆 りんご せらチン
12日	水	エネルギー 588kcal		たんぱく質 23.4g

Table with 15 columns: 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, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. It lists daily school lunch menus for July 13th, 14th, and 18th, including ingredients like wheat, soy, and chicken, and allergen information.

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休み中も、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととり、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

こまめな水分補給を心がけよう

夏を元気に過ごすには、こまめな水分補給を心がけることも大切です。「いつ」「何を」飲むことが大切か、一人一人が考えて適切に水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける 冷たい物のとり過ぎに気をつける
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1杯程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また、運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を?

のどのかわきを抑えるには、水やお茶など、甘くない飲み物がおすすです。かえって炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

スポーツと食事

スポーツを頑張っている皆さんへ 食事は好き嫌がなくきちんととれていますか? トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



①食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

Table with 6 columns: ①主食, ②主菜, ③副菜, ④汁物, ⑤牛乳・乳製品, ⑥果物. It lists food categories and examples like rice, meat, vegetables, soup, milk, and fruit.

①意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物: レバーや肉, 赤身の魚, 貝類, 大豆製品, 海藻, 小松菜などの青菜. カルシウムを多く含む食べ物: 骨ごと食べる小魚, 大豆製品, 小松菜などの青菜, 牛乳・乳製品. そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。

①間食(補食)のとり方

間食は元々、食事で補いきれない栄養素を補足するためのものです。スナック菓子や清涼飲料水ではエネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。お菓子はほどほどにし、エネルギー摂取にはおにぎりやパンを選ぶようにしましょう。また、ビタミン・ミネラルの摂取にはバナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせましょう。

もっと! 野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。また、夏が旬の野菜には、体温を下げる効果も期待できます。火を通すことで野菜のかさが減り、たくさん量を食べることができます。毎日の食事にプラス1品、野菜のおかずをとるようにしましょう。



【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】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目), 特定原材料に準ずるもの(21品目). Lists allergens like eggs, wheat, soy, and nuts.

- 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

今月の平均栄養量

Table with 9 columns: 1日あたりkcal, たんぱく質g, 脂質g, カリウムmg, 鉄mg, ナトリウムμg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Shows average nutritional values for the month.

【献立のマークについて】

- ...地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。
- ...カミカミ献立(よくかんで食べよう)
- ...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。
- ...魚の日はです。骨に注意して、よく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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。