



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
3 日 (月)	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 緑 赤 緑 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
		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
4 日 (火)	パンパン	パンパン	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 こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
	だいこんサラダ	だいこん にんじん ツナ(油漬け) しそドレッシング	緑 緑 赤	小麦 大豆
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 こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
		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
5 日 (水)	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
	ふくいけんの きょうどりようり			
	にびたし	あつあげ(小) にんじん こまつな 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
	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 つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば
	ラッキー にんじんが はいているよ!			
			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  
たとされています。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
6 日 (木)	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 こめあぶら	緑 緑	大豆
	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・ごうこんクックス 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	赤 緑 緑 黄 赤 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ	黄	大豆 りんご
			エネルギー 648kcal	たんぱく質 24.2g

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、ふしそうめんを使った  
「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
7 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たちうおのてんぷら	たちうおのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんにやく 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 しりしりごま	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆 ごま ごま
	にゅうめん	ふしそうめん ちんしほこ(ぼし(黄色)) ちんしほこ(ぼし(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	黄 赤 赤 緑 緑 緑	小麦
	たなばた こんたて			
	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 697kcal	たんぱく質 20.2g

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。  
いちばんすきなのはおりょうりすることたべること  
ぐりとぐら ぐりとぐら

森のみなど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。  
さやからぶいぶいだして、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」「ぐりとぐらのいねんかん」  
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
10 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんばんづけ	あじ(でん粉付) 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 でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま
	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑	大豆	
	ながいものみそしる	あつあげ(小) たまねぎ ねぎ ながいも にんじん みそ だしのもと	赤 緑 緑 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば
			エネルギー 669kcal	たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11 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
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ラタトゥイユ	ウイナー なす ズッキーニ きバプリカ ソテーオニオン アスパラガス おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	たまねぎ にんじん じゃがいも とうもろこし こめマカロニ パセリ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 黄 緑 黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
			エネルギー 634kcal	たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12 日 (水)	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
	ピピンバ	ぎゅうにく こめあぶら 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 でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆
	わかめスープ	やきふた 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 黄	小麦 大豆 豚肉 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 セラチン
			エネルギー 588kcal	たんぱく質 23.4g

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information (Energy, Protein). It lists daily menus for 13th, 14th, and 18th days.

### 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。

### 夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夜の3食を規則正しくとる
- 寝る時間が遅くなる場合は、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。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- 冷たい物のとり過ぎに気を付ける
- 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。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 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。

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
食事は好き嫌い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 (Main food), ②主菜 (Main dish), ③副菜 (Side dish), ④汁物 (Soup), ⑤牛乳・乳製品 (Milk/Dairy), ⑥果物 (Fruit). Each column lists examples and shows corresponding icons.

### ② 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。



### ③ 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。

Two diagrams: '鉄を多く含む食べ物' (Iron-rich foods) including liver, fish, and beans; 'カルシウムを多く含む食べ物' (Calcium-rich foods) including bone-in fish, small fish, and dairy.

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。

### 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、積極的にとりたいた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。

### 夏にうれしい野菜



### 【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ギー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: 表示義務つけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(21品目). Lists allergens like eggs, wheat, soy, etc.

○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きます。
...スプーンがつきます。
...魚の日です。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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

### 今月の平均栄養量

Table with 8 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin B1 (μg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg). Shows average values for the month.