



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
10日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	みそカツ	トンカツ こめあぶら あかみそ さんおんとう みりん せいしゅ	赤黄赤黄	小麦 豚肉 大豆
	こうやどうふのにも	こうやどうふ ちくわ にんじん グリーンピース さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤赤緑緑黄	大豆 さば 小麦 大豆
	すましじる	たまねぎ とうがん うすあげ にんじん ラッキーにんじん みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑緑赤緑緑緑	大豆 さば 小麦 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤	
		エネルギー 714kcal		たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
12日 (金)	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 リンゴビュレ 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
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤赤赤緑黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
12日 (金)		エネルギー 664kcal		たんぱく質 21.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
16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
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤黄	小麦
	ズッキーニのソテー	ローズハム えりんぎ ズッキーニ たまねぎ コンソメスープ オリーブオイル おろしにんにく ブラックペッパー	赤緑緑緑黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シエル) 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	緑緑緑黄緑緑黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉
16日 (火)		エネルギー 578kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
17日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	こまつなあえ	こまつな にんじん きりぼしだいこん しおドレッシング	緑緑緑黄	
	あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にら にんじん おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん せいしゅ ちゅうかスープ	赤赤緑緑緑緑	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
17日 (水)		エネルギー 697kcal		たんぱく質 24.8g

食育の日・わ食の日

みそカツ

「みそカツ」は愛知県の郷土料理です。
みそカツの発祥については諸説ありますが、ハ丁みそで煮込んだどて煮に串カツをつけて食べたことから始まったと考えられています。
みそカツに使われるハ丁みそは、うま味が強く、コクが特徴的なみそです。愛知県では、普段の料理にも使用されており、ハ丁みそ文化が根付いています。
みそカツは、ハ丁みそを出汁で伸ばしたり、砂糖で甘辛くしたりしたタレを、カツにかけて食べます。給食では、コクがありながら甘辛い仕上がりとなるようなみそダレを手作りしています。



成長期の体づくりに大切な栄養素の1つ
カルシウムについて

年齢による骨量の変化

骨量を増やすには、この時期が大切!

最大骨量(ピーク・ボーン・マス)

骨量

10 20 30 40 50 60 70 80(年齢)

男性

女性

骨の成長には、適度な運動と日光浴も大事だよ!!

成長期である10代は骨量のピークを高くし、骨の土台をつくる大切な時期です。毎日コツコツ「骨の貯金」をして最大骨量(ピーク・ボーン・マス)を多くしましょう。

成長期に必要なカルシウム量をとるには

成長期のみなさんに必要な1日のカルシウム量は、700~1000mgです。
給食に出てくる牛乳は1本(200ml)あたり227mgのカルシウムが含まれています。牛乳だけで1日の約1/3の量を摂取でき、カルシウムを摂取するのにとても効率が良いです。
下に牛乳以外にも7月の献立でカルシウムの多い料理を載せていますので、積極的に食べてほしいです。また、家でもカルシウムの多い食品を選び、成長に必要なカルシウムを摂取しましょう。

7月の献立
カルシウムの多い料理・食品

ヨーグルト

1個・70g
228mg

牛乳

1本・200ml
227mg

パックミニフィッシュ

1袋・5g
85mg

棒チーズ

1本・10g
58mg

トックスープ

1杯・約180g
54mg

かぼちゃのポタージュ

1杯・約180g
71mg

小松菜の塩昆布炒め

1皿・約50g
62mg

赤だし

1杯・約180g
84mg

高野豆腐の煮物

1皿・約75g
52mg

じゃこピーマン

1皿・約30g
51mg

【食品に関するアレルゲンについて】

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。

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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。

◎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。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎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

給食センターHP

【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。
- …地場産物(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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
661	24.4	20.3	342	2.2	217	0.51	0.49	22