



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1日 (月)	ごはん	ごはん	黄		2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
	ビーフコロッケ	ビーフコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 牛肉 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	豚肉
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せししゆ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆		せわりパンにはさんで たべましょう!		黄	
	だいごんのみそしる	だいごん たまねぎ にんじん あつあげ(小) ねぎ みそ だしのもと	黄 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば		さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
としよきゆうしよく				かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ かぼちゃペースト ベーコン たまねぎ マッシュルーム にんじん ぎゅうにゅう(調理用) 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 しょうしんこ こめあぶら	緑 赤 緑 緑 赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉		
		エネルギー 674kcal		たんぱく質 21.0g		エネルギー 668kcal		たんぱく質 26.4g	

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



7/19(金)~8/29(木)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

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

今回は、ななもりさちこさんの『こだぬきコロッケ』の話をします。  
こだぬきポン吉のお父さんもおじいちゃんも、『たぬばけ道場』の先生です。  
でも、ポン吉は化けるのが苦手。

ある日、うまく化けられなくて、いじけて丸まって寝ていました。すると、はらぺこのおおかみがやってきて、ポン吉をとびきり大きなコロッケとまちがえてガブツ!  
コロッケって?

「ちょっとトゲトゲして、いいにおいで、外はサクサクで、中はホクホクのやつだ。」  
ポン吉は、もうコロッケが食べたくてたまりません。変身して、コロッケ屋さんに行くことにします。

ポン吉とおおかみは何に変身したのでしょうか。そして、食べることができたでしょうか。ちょっとトゲトゲしていいにおいで、外はサクサク中はホクホクのコロッケを!

本が読みたくなったら、学校の図書室へ行こう! 絵本の世界を楽しみながら、給食をいただきます。

「こだぬきコロッケ」ななもりさちこ作



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3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 きりぼしだいごん しおドレッシング	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 でんぷん せししゆ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		エネルギー 697kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
4日 (木)	パインパン	パインパン	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	
	マセドアンサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆	
	ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん さやいんげん こめあぶら レモン汁 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
パリオリンピック	ぼうチーズ	赤	乳		
こんだて				エネルギー 639kcal	たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (金)	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
	いかのいそべてんぷら	いかのいそべてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 いか
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん つきごんにやく 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 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	たにゅうめん	ふしそうめん ちらしかまぼこ(ほし(黄色)) 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 緑 緑 緑	小麦 小麦 大豆
たなばたデザート	たなばたゼリー	黄		
		エネルギー 678kcal		たんぱく質 21.2g

## 七夕献立

7月7日の七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。

そうめんの歴史をたどると、その起源は、奈良時代に昔の中国である唐から伝わった「索餅」と呼ばれるお菓子と言われています。平安時代から、七夕の日に無病息災を願い索餅が供えられていました。

索餅は小麦粉と米粉を混ぜて練り、縄のように細長くねじって作られます。それが時代とともに形、名前を変え、私たちに馴染みのある、細いそうめんになっていきました。

索餅

パリオリンピック献立

7月26日から始まる、パリオリンピック、パリオリンピックに合わせて、開催地であるフランスの伝統的な料理である「マセドアンサラダ」が登場します。  
マセドアンサラダのマセドアンとは、フランス語で、さいの目切りや、角切りのことを意味しており、きれいに切り揃えられた食材は見た目にもかわいい仕上がりになります。ドレッシングには特に決まりがなく、給食では、マヨネーズでとだししょうゆで和えて作っています。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくとこんさいのつくね	とりにくとこんさいのつくね 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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	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 うすくちしょうゆ しろいりごま おろしにんにく こめあぶら	緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま
	あかだし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば
		エネルギー 612kcal		たんぱく質 20.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9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
	ホタテフリッター(2こ)	ホタテフリッター こめあぶら	赤 黄	小麦
	わふうスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう おろしにんにく コンソメスープ こしょう こいくちしょうゆ せししゆ オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄	
		エネルギー 765kcal		たんぱく質 28.3g



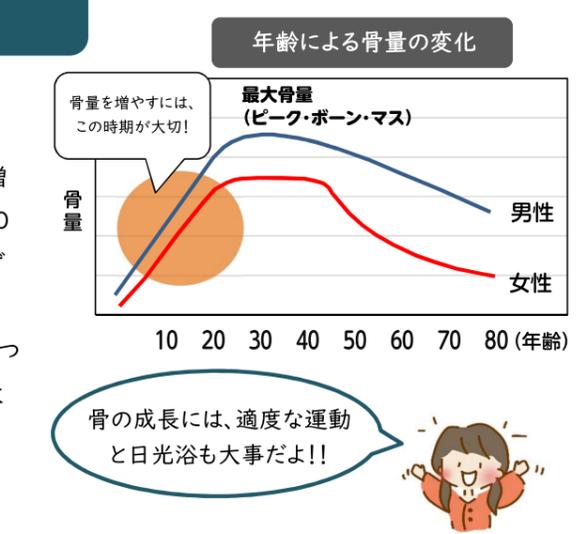
Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, なつやさいカレー, かいそうサラダ, ふくじんづけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッパン, ぎゅうにゅう, とりにくのバーベキューソース, れんこんのようふうソテー, コンソメスープ, ヨーグルト.

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、八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。

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

成長期になぜカルシウムが必要？  
カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。成長期には、骨が縦に伸び、横に太くなることで骨量が増え、じょうぶな骨がつけられます。



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  
赤だし 1杯・約180g 84mg  
棒チーズ 1本・10g 58mg  
高野どうふの煮物 1皿・約75g 52mg  
トックスープ 1杯・約180g 54mg  
じゃこピーマン 1皿・約30g 51mg

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, みそカツ, こうやどうふのもの, すましじる, パックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッパン, ぎゅうにゅう, あじフライ, スズキニのソテー, ミネストローネ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, トックスープ, ならのだいこんキムチ.

【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。  
【献立のマークについて】  
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。

Table with 2 columns: 項目, 値. Title: 今月の平均栄養量. Includes items like エネルギー, たんぱく質, 脂質, 加糖量, 鉄, 塩化ナトリウム, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.