

熱中症予防 水分補給のポイント

○のどが渇く前に飲む。
コップ1杯程度を目安にして、
時間を決めて飲みましょう。

水や麦茶が
おすすめ

○糖分の多い飲み物に注意する。
ジュースは糖分を多く含む場合があります。糖分
の摂りすぎは、健康によくありません。また、エナジー
ドリンクなどのカフェインを多く含むものは、利尿作
用があるため、水分補給には適していません。

○汗をたくさんかいた時はスポーツドリンク
も活用する。
大量の汗で失われた塩分を補うために、塩分を
含むスポーツドリンクも飲みましょう。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
1 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	小松菜の塩昆布炒め	小松菜 にんじん 塩昆布 うすくちしょうゆ 白いりごま おろしにんにく ごめ油	3 3 2 2 6 6	
	赤だし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 2 1 1	大豆 小麦
	エネルギー	たんぱく質	698kcal	23.0g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
2 日 (火)	パン	パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	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	5 3 4 6	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 ごめ油 レモン汁 コンソメスープ こしょう	1 4 3 6 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
	エネルギー	たんぱく質	806kcal	32.6g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
3 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ピビンバ	牛肉 ごめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 3 4 5 5	牛肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3 3	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	エネルギー	たんぱく質	913kcal	29.7g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
4 日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	豚肉
	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 ごめ油	3 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉
	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 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 生クリーム 豆乳 コンソメスープ 塩 こしょう 上新粉 ごめ油	3 3 1 4 4 3 2 2 2 1 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	たんぱく質	850kcal	32.3g

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、パラ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 六群	アレルギー
5 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかの磯辺天ぷら	いかの磯辺天ぷら ごめ油	1 6	小麦 いか
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん 突こんにゃく だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5 5 5	大豆 小麦 大豆
	にゅうめん	ぶしそうめん ちらしかまぼこ(黄色) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 3 3 4 5	小麦 大豆
	七タデザート	七タゼリー	5	
	エネルギー	たんぱく質	771kcal	23.6g

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されています。平安時代から、七夕の日に無病息災を願う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。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
8 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフロッケ	ビーフロッケ ごめ油	5 6	小麦 牛肉 大豆
	じゃこビーマン	ちりめんじゃこ ビーマン 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん ごめ油	2 3 6 5 6	ごま 小麦 大豆
	なすのみそ汁	たまねぎ なす にんじん 厚揚げ(小) ねぎ みそ だしの素	4 4 3 1 3 1	大豆 大豆 さいば
	エネルギー	たんぱく質	772kcal	24.1g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
9 日 (火)	コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 リンゴビュール おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 4 4 5 5	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	にんじん ズッキーニ じゃがいも たまねぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	3 4 5 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	たんぱく質	740kcal	31.4g

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、『たぬげ道場』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、ポン吉をとびり大きなコロッケとまちがえてガブッ！

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	栄養六群	アレルギー
10日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	みそカツ	トンカツ ごめ油 赤みそ 三温糖 みりん 清酒	1 6 1 5	小麦 豚肉 大豆
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん グリーンピース 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆
	すまし汁	たまねぎ うす揚げ とうがん にんじん ラッキーにんじん みつば だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 1 4 3 3 3	大豆 さば 小麦 大豆
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2		
		エネルギー 848kcal	たんぱく質 30.3g	

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と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八丁みそは、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、八丁みそ文化が根付いています。みそカツは、八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となるようなみそダレを手作りしています。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ホタテフリッター(2個)	ホタテフリッター ごめ油	1 6	小麦
	和風スバゲティ	スバゲティ ウインナー たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 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 清酒 オリーブオイル	5 1 4 3 4 3	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	5	
		エネルギー 953kcal	たんぱく質 34.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	夏野菜カレー	豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす 大豆 赤パプリカ 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 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 4 1 3 3 4 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
		エネルギー 795kcal	たんぱく質 25.6g	

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。一般的に人間の骨量は10代後半から20代にかけてピークに達し、それ以降は少しずつ減少していきます。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。

○ 必要なカルシウム量をとるには

成長期に必要な1日のカルシウム量は、一番多い時期で男子1000mg、女子800mg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1/4の量を摂取できます。牛乳1本分のカルシウムを他の食品からとる場合、じゃこピーマンでは4杯以上食べる必要があります。牛乳はカルシウムを摂取するのにとても効率が良いです。下に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。

年齢による骨量の変化

骨の成長には、適度な運動と日光浴も大事だよ!!

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじフライ	あじフライ ごめ油	1 6	小麦
	ズッキーニのソテー	ロースハム 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	1 4 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	たまねぎ どうもろこし セロリ マカロニ(シエル) にんじん ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 5 3 3 6 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
		エネルギー 797kcal	たんぱく質 32.2g	

7月の献立 カルシウムの多い料理・食品

ヨーグルト 1個・80g 264mg	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230g 109mg
かぼちゃのポタージュ 1杯・約230g 92mg	小松菜の塩昆布炒め 1皿・約55g 81mg	棒チーズ 1本・10g 58mg	高野豆腐の煮物 1皿・約100g 68mg
		トックスープ 1杯・約230g 70mg	じゃこピーマン 1皿・約40g 66mg

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	小松菜和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩ドレッシング	3 3 4 6	
	厚揚げの中華煮	合びきミンチ 厚揚げ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん にら 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 塩 でん粉 清酒 中華スープ	1 1 4 3 4 3 3 3 5	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 853kcal	たんぱく質 30.5g	

【食品に関するアレルギーについて】

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。

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。

◎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 0743-73-3141

【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。

【栄養六群】

1群…たんぱく質
2群…無機質(カルシウム)の多いもの
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
4群…ビタミンCの多いもの
5群…炭水化物 6群…脂質

今月の平均栄養量

1群	たんぱく質	脂質	加糖	鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
816	29.1	24.0	371	3.0	255	0.62	0.55	25