

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(土)~8/28(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。

応募した人みんなに参加賞があります!
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
1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
	てりやきチキン	とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆
ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 ごま	
コーンポタージュ	ローズハム じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン ぎゅうにゅう(調理用) だっしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 黄	豚肉 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 644kcal	たんぱく質 28.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
2日 (水)	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ゴーヤ にんじん もやし ちゅうかスープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつおぶし ごまあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
キャベツのみそしる	たまねぎ れんこん まいたけ キャベツ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 さば	
		エネルギー 621kcal	たんぱく質 23.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦
	ジョア	ジョア(ブルーベリー)	赤	乳
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	てづくりピザソース	ベーコン オリブオイル おろしにんにく たまねぎ ピーマン トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 黄 緑	豚肉
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
	やさしいスープ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごめマカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 693kcal	たんぱく質 29.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ほしがたハンバーグ	ほしがたハンバーグ だいにんおろし こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし だししょうゆ かつおぶし	緑 赤	小麦 大豆
たなばたにゅうめん	ふしそめん ちらしかまぼこ(黄色) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 さば 小麦 大豆	
ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド	
		エネルギー 643kcal	たんぱく質 23.8g	

七夕献立

7月7日は七夕です。
七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。この日に、願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。そうめんも季節の野菜などと合わせると彩りがよくなり、栄養のバランスが整います。今回の給食は、ふしそめんや黄色の星型かまぼこ、夏野菜のオクラなどを使用した「七夕にゅうめん」です。また、可愛らしい形をした「星型ハンバーグ」も登場します。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのわーさん(いそべあげ)	ミニちくわ てんぷら あおのり こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん カットいんげん うすあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	あかだし	とうふ なめこ たまねぎ わかめ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 さば
	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
		エネルギー 649kcal	たんぱく質 24.4g	

図書給食 ~学校の本と給食のコラボレーション~

今回の図書給食の本は、岡田よしたかさんの『ちくわのわーさん』です。
ぴゅうぴゅうとくちぶえをふきながら、ちくわのわーさんが歩いてきます。ちょっとお昼寝をしていると、穴の中に犬やねずみが入ってきて「ハックション!」。穴のあいたマカロニといっしょにピュウピュウくちぶえをふき、スパゲティーはそれに合わせてニョロニョロおどって大盛り上がり。でもドーナツみたいに丸くはなれず、こいのぼりみたいに風にのって泳ぐことはできず。まきずしさんと出会ったときには、黒い服と中につままっているかんぴょうやきゅうりを借りて大喜びでしたが、一方のまきずしさんは…。最後に一軒の家にたどりつくと、わーさんを待っていたのはどんな仲間たちとどんなお料理か、そこは読んでのお楽しみ。

今日の献立は、ゆかいな『ちくわのわーさん』をイメージした「ちくわの磯辺揚げ」です。おいしくいただきます。

作者の岡田よしたかさんは、大阪出身で奈良に住んでいる絵本作家さんで、このほかにも『うどんのうーやん』『こんぶのぶーさん』『おいしいもーさん』など、食べ物主人公の絵本をたくさんかいています。岡田さんのくすくすと笑える食べ物絵本たちを、ぜひ楽しんでください。

**「ちくわのわーさん」岡田よしたか作
ブロンズ新社**

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (火)	パン	パン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ベーコンエッグ	ベーコンエッグ	赤	卵 乳 小麦 大豆 豚肉
	ミートポテト	あいびきミンチ おろしにんにく じゃがいも たまねぎ にんじん しお こしょう さんおんとう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ こめあぶら	赤 黄 緑 黄	牛肉 豚肉
	ABCスープ	にんじん たまねぎ えだまめ えりんぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
		エネルギー 649kcal	たんぱく質 27.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
9日 (水)	せんざんき(2こ)	とりにく みりん こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが おろしにんにく こしょう でんぷん こめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆
	ツナときゅうりのあえもの	ツナ(油漬け) わかめ きゅうり しるいりごま しそドレッシング	赤 赤 黄 黄	ごま
まつやまあげのむぎみそしる	だいにん たまねぎ にんじん ラッキーにんじん まつやまあげ しいたけ しろねぎ むぎみそ だしのもと	緑 緑 緑 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば	
		エネルギー 696kcal	たんぱく質 23.2g	

食育の日・わ食の日

せんざんき

「せんざんき」は愛媛県の郷土料理で、普通の唐揚げと違って、骨が付いたまま唐揚げにするのが特徴です。給食の「せんざんき」は、骨のない唐揚げですが、愛媛県の郷土料理を知ってほしいと思います。

また、愛媛県でよく食べられている「松山あげ」というす揚げと、愛媛県の「麦みそ」を使った「松山あげの麦みそ汁」も登場します。松山あげのkokがある味やもちもちした食感と、甘さが特徴の麦みそを味わってみてください。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10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
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	しおラーメン	こんにやくめん やしきふた はくさい にんじん にら たまねぎ ラーメンスープ(塩) せししゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉
	もやしソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ソーダフロートゼリー	ソーダフロートゼリー	黄	大豆 ゼラチン
	エネルギー 573kcal		たんぱく質 21.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11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
	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 あかバジカ ホールトマト ならのルー トマトチャップ 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	大豆
	かにかまじりマカロニサラダ	マカロニ かにふりかけ にんじん たまねぎ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 かに 大豆
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	黄 赤 緑	小麦 大豆 大豆
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.3g

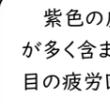
夏野菜を食べて夏バテ防止

夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は、栄養価が高く、疲労回復や熱くなった体を冷やします。また、水分もたっぷり含まれているため、水分補給にもなります。
旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



かぼちゃ

カロテンが豊富に含まれています。カロテンは免疫力を高め、目や皮膚を健康に保つ働きがあります。また、ビタミンEやビタミンCも多く含まれます。



なす

紫色の皮にはナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。ナスニンには抗酸化作用や目の疲労回復といった働きがあります。



パプリカ

ビタミンCやカロテンがたっぷり。ピーマン特有の青臭さや苦みはなく、甘みがあるのが特徴です。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	こやどうふのもの	こやどうふ ちくわ にんじん きぬさや 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
	すましじる	えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 さば 小麦 大豆
		エネルギー 636kcal		たんぱく質 25.8g

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



甘くないもの、カフェインを含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	小松菜
ヨーグルト	豆腐	ひじき	豆腐

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15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
	ビーフコロッケ	ビーフコロッケ こめあぶら	黄	小麦 牛肉 大豆
	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	大豆
	ズッキーニのスープ	にんじん ズッキーニ たまねぎ えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 563kcal		たんぱく質 20.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16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
	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 でんぶ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
	くわわかめのために	くわわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 緑	小麦 大豆
	とうがんのみそじる	とうがん たまねぎ あつあげ(小) ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 612kcal		たんぱく質 22.0g

【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(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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(8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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 0743-78-1510

【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの
緑…おもに体の調子をとのえるもの
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(奈良県産とれたもの)を使っています。
- …地場産物(生駒市産とれたもの)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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
- …給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

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



給食センターHP

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
637	24.3	19.5	362	3.9	190	0.51	0.49	19