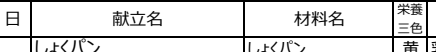
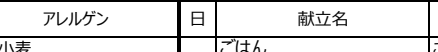
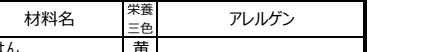


| <div>  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          | <div>  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | <div>  </div> |     |     | <div>  </div> |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|---------|-----|--|--------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|-----|-----|----------|---------------|-----|-----|-----|--------|--------|-----|-----------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| <div> <h3>4、5、6年生のみなさん！</h3> <p>「小学生メニューコンテスト」に参加しよう！！</p> <p>テーマは…</p> <div>  <h2>家族に食べてほしい<br/>野菜たっぷり朝食メニュー</h2>  </div> <p>7/19(土)～8/28(木)にメニューを募集します。<br/>選ばれた人は調理審査にすすみます。</p> <p>応募した人みんなに参加賞があります！<br/>詳しくは7月に配布する応募用紙をご覧ください。</p> <p>&lt;問い合わせ&gt;<br/>生駒市 健康課<br/>TEL 0743-75-2255</p> </div> |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          | <div> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養<br/>三色</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">1<br/>日<br/>(火)</td><td>しよくパン</td><td>しよくパン</td><td>黄 乳 小麦</td></tr> <tr> <td>ジョア </td><td>ジョア(ブルーベリー)</td><td>赤 乳</td></tr> <tr> <td>あじフライ </td><td>あじフライ<br/>こめあぶら</td><td>赤 小麦<br/>黄</td></tr> <tr> <td>てづくりピザソース</td><td>ベーコン<br/>オリーブオイル<br/>おろしんにく<br/>たまねぎ<br/>ピーマン<br/>トマトケチャップ<br/>ウスターソース<br/>とんかつソース<br/>コンソメスープ<br/>こしょう<br/>さんおんとう</td><td>赤 豚肉<br/>黄<br/>緑 緑<br/>黄</td></tr> <tr> <td>スライスチーズ</td><td>スライスチーズ</td><td>赤 乳</td></tr> <tr> <td rowspan="2"></td><td>やさいスープ</td><td>かぼちゃ<br/>たまねぎ<br/>にんじん<br/>こめこマカロニ<br/>コンソメスープ<br/>うすくちしょうゆ<br/>こしょう<br/>こめあぶら</td><td>緑 緑<br/>緑 緑<br/>黄 小麦 大豆 鶏肉<br/>小麦 大豆<br/>黄</td></tr> <tr> <td></td><td>エネルギー<br/>693kcal</td><td>たんぱく質<br/>29.0g</td></tr> </tbody> </table> </div> |  |  | 日                                                                                                | 献立名 | 材料名 | 栄養<br>三色                                                                                         | 1<br>日<br>(火) | しよくパン | しよくパン | 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<br>こめあぶら | 赤 小麦<br>黄 | てづくりピザソース | ベーコン<br>オリーブオイル<br>おろしんにく<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>とんかつソース<br>コンソメスープ<br>こしょう<br>さんおんとう | 赤 豚肉<br>黄<br>緑 緑<br>黄 | スライスチーズ | スライスチーズ | 赤 乳 |  | やさいスープ | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こめこマカロニ<br>コンソメスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>こめあぶら | 緑 緑<br>緑 緑<br>黄 小麦 大豆 鶏肉<br>小麦 大豆<br>黄 |  | エネルギー<br>693kcal | たんぱく質<br>29.0g | <div> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養<br/>三色</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">2<br/>日<br/>(水)</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>黄 乳</td></tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤 乳</td></tr> <tr> <td>ほしがたハンバーグ</td><td>ほしがたハンバーグ<br/>だいこんおろし<br/>こいくちしょうゆ<br/>みりん<br/>さんおんとう</td><td>赤 緑 大豆 小麦 大豆</td></tr> <tr> <td>ほうれんそうのおかかあえ </td><td>ほうれんそう<br/>もやし<br/>だししょうゆ<br/>かつおぶし</td><td>黄 緑 緑 小麦 大豆<br/>赤</td></tr> <tr> <td>たなばたにゅうめん </td><td>ふしどうめん<br/>ちらしかまぼこ・ほし(黄色)<br/>たまねぎ<br/>オクラ<br/>にんじん<br/>しめじ<br/>だしのちもと<br/>うすくちしょうゆ</td><td>黄 小麦<br/>赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑<br/>黄 小麦 大豆<br/>アーモンド</td></tr> <tr> <td rowspan="2">た<br/>な<br/>ば<br/>た<br/>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</td><td><br/>1<br/>しるもので<br/>1位のメニューだよ！<br/></td><td>ミックスナッツ </td><td>ミックスナッツ</td></tr> <tr> <td></td><td>エネルギー<br/>643kcal</td><td>たんぱく質<br/>23.8g</td></tr> </tbody> </table> </div> |  |  | 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養<br>三色 | 2<br>日<br>(水) | ごはん | ごはん | 黄 乳 | 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<br>だいこんおろし<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>さんおんとう | 赤 緑 大豆 小麦 大豆 | ほうれんそうのおかかあえ  | ほうれんそう<br>もやし<br>だししょうゆ<br>かつおぶし | 黄 緑 緑 小麦 大豆<br>赤 | たなばたにゅうめん  | ふしどうめん<br>ちらしかまぼこ・ほし(黄色)<br>たまねぎ<br>オクラ<br>にんじん<br>しめじ<br>だしのちもと<br>うすくちしょうゆ | 黄 小麦<br>赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑<br>黄 小麦 大豆<br>アーモンド | た<br>な<br>ば<br>た<br>こ<br>ん<br>だ<br>て | <br>1<br>しるもので<br>1位のメニューだよ！<br> | ミックスナッツ  | ミックスナッツ |  | エネルギー<br>643kcal | たんぱく質<br>23.8g |
| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 献立名                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                      | 栄養<br>三色                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
| 1<br>日<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | しよくパン                                                                                                                                                                                                  | しよくパン                                                                                                    | 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<br>こめあぶら                                                                                           | 赤 小麦<br>黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | てづくりピザソース                                                                                                                                                                                              | ベーコン<br>オリーブオイル<br>おろしんにく<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>とんかつソース<br>コンソメスープ<br>こしょう<br>さんおんとう | 赤 豚肉<br>黄<br>緑 緑<br>黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | スライスチーズ                                                                                                                                                                                                | スライスチーズ                                                                                                  | 赤 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | やさいスープ                                                                                                                                                                                                 | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こめこマカロニ<br>コンソメスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>こめあぶら                                  | 緑 緑<br>緑 緑<br>黄 小麦 大豆 鶏肉<br>小麦 大豆<br>黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       | エネルギー<br>693kcal                                                                                         | たんぱく質<br>29.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 献立名                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                      | 栄養<br>三色                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
| 2<br>日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ごはん                                                                                                                                                                                                    | ごはん                                                                                                      | 黄 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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<br>だいこんおろし<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>さんおんとう                                                        | 赤 緑 大豆 小麦 大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ほうれんそうのおかかあえ                                                                                                        | ほうれんそう<br>もやし<br>だししょうゆ<br>かつおぶし                                                                         | 黄 緑 緑 小麦 大豆<br>赤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | たなばたにゅうめん                                                                                                           | ふしどうめん<br>ちらしかまぼこ・ほし(黄色)<br>たまねぎ<br>オクラ<br>にんじん<br>しめじ<br>だしのちもと<br>うすくちしょうゆ                             | 黄 小麦<br>赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑<br>黄 小麦 大豆<br>アーモンド                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
| た<br>な<br>ば<br>た<br>こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br>1<br>しるもので<br>1位のメニューだよ！<br> | ミックスナッツ               | ミックスナッツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     | エネルギー<br>643kcal                                                                                         | たんぱく質<br>23.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                  |     |     |                                                                                                  |               |       |       |        |                                                                                       |             |     |                                                                                         |                |           |           |                                                                                                          |                       |         |         |     |  |        |                                                                         |                                        |                                                                                   |                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |   |     |     |          |               |     |     |     |        |        |     |           |                                                   |              |                                                                                                  |                                  |                  |                                                                                               |                                                                              |                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |         |                                                                                     |                  |                |

| 日         | 献立名                                              | 材料名                                                                                                                                                                                                                          | アレルギー                                                                                                                           | 日         | 献立名                                                 | 材料名                                                                                                                                                                         | アレルギー                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3日<br>(木) | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>とりやきチキン<br>ごぼうサラダ<br>コーンポタージュ | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>とりく<br>せいしゅ<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんとう<br>みりん<br>でんぶん<br>ごぼう<br>えだまめ<br>ごまドレッシング<br>ロースハム<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>パセリ<br>クリームコーン<br>ぎゅうにゅう(調理用)<br>だっしふんにゅう<br>とうにゅう<br>コンソメスープ<br>こしょう<br>こめあぶら | 黄 乳 小麦<br>赤 乳<br>赤 鶏肉<br>黄 小麦 大豆<br>黄 大豆<br>緑 大豆<br>緑 大豆<br>赤 豚肉<br>黄 豚肉<br>緑 豚肉<br>緑 豚肉<br>赤 乳<br>赤 乳<br>赤 大豆<br>小麦 大豆 鶏肉<br>黄 | 4日<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まぐろメンチカツ<br>ゴーヤチャンプルー<br>キャベツのみそしる | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まぐろメンチカツ<br>こめあぶら<br>ぶたにく<br>ゴーヤ<br>にんじん<br>もやし<br>ちゅうかスープ<br>こいくちしょうゆ<br>ごしょう<br>おろししょうが<br>かつおぶし<br>ごまあぶら<br>たまねぎ<br>れんこん<br>まいたけ<br>キャベツ<br>みそ<br>だしのもと | 黄<br>赤 乳<br>赤 小麦 大豆<br>黄<br>赤 緑 緑 緑<br>赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆<br>赤 大豆<br>黄 大豆<br>緑 緑 緑 緑 赤 大豆<br>赤 大豆<br>大豆 さば |
|           | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>28.8g               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |           | エネルギー<br>621kcal<br>たんぱく質<br>23.5g                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |



# 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、ふしそう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、可愛い形をした「星型ハンバーグ」も登場します。



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、ふしそう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「七夕にゆうめん」です。また、可愛い形をした「星型ハンバーグ」も登場します。

| 日             | 献立名                                                                                             | 材料名                                                                                            | 栄養<br>三色              | アレルギー          | 日                                                                                   | 献立名                                                                                          | 材料名                                                                 | 栄養<br>三色      | アレルギー                 |                |                  |  |                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|----------------|------------------|--|----------------|
| 7<br>日<br>(月) | ごはん                                                                                             | ごはん                                                                                            | 黄                     | 8<br>日<br>(火)  | コッペパン                                                                               | コッペパン                                                                                        | 黄                                                                   | 9<br>日<br>(水) | ごはん                   | ごはん            | 黄                |  |                |
|               | 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              |                  |  |                |
|               | ちくわのわーさん(いそべあげ)                                                                                 | ミニちくわ<br>てんぷらこ<br>あおのりこ<br>こめあぶら                                                               | 赤<br>黄<br>赤<br>黄      |                | 小麦 大豆                                                                               | さばのみそに  | さばのみそに                                                              |               | 赤                     | さば 大豆          |                  |  |                |
|               | きりぼしだいこんのもの  | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>カッツイーたん<br>うすあげ<br>さんおんとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>だしのもと<br>こめあぶら | 緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>黄 |                | 大豆<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆                                                                | こうやどうふのもの                                                                                    | こうやどうふ<br>ちくわ<br>にんじん<br>きぬさや<br>さんおんとう<br>だしのもと<br>うすくちしょうゆ<br>みりん |               | 赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>黄 | 大豆<br>さば 小麦 大豆 |                  |  |                |
|               | あかだし                                                                                            | とうふ<br>なめこ<br>たまねぎ<br>わかめ<br>ねぎ<br>あかみそ<br>みそ<br>だしのもと                                         | 赤<br>緑<br>赤<br>赤<br>赤 |                | 大豆<br>大豆 大豆<br>さば                                                                   | すましじる   | えのきたけ<br>たまねぎ<br>ごまつな<br>にんじん<br>はなふ<br>だしのもと<br>うすくちしょうゆ<br>みりん    |               | 緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 | 小麦<br>さば 小麦 大豆 |                  |  |                |
|               | 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<br>649kcal                                                                               |                       | たんぱく質<br>24.4g |  |                                                                                              | エネルギー<br>563kcal                                                    |               | たんぱく質<br>20.1g        |                | エネルギー<br>636kcal |  | たんぱく質<br>25.8g |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |                          |  |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|------------------------|
| <p>今回の図書給食の本は、岡田よしとかさんの『ちくわのわーさん』です。</p> <p>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な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。</p> |                                                                                                                     | <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>作者の岡田よしとかさんは、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『うどんのうーやん』『こんぶのぶーさん』『おいものもーさん』など、食べ物为主人公の絵本をたくさんかいています。岡田さんのくすっと笑える食べ物絵本たちを、ぜひ楽しんでください。</p> </div> <p><b>「ちくわのわーさん」 岡田よしとか作<br/>ブロンズ新社</b></p> | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1346 2306 1572 2546"> <p>あげシューマイ(2こ)</p> <p>しおラーメン</p> <p>10日 (木)</p> <p>もやしのソテー</p> <p>ソーダフロートゼリー</p> </td><td data-bbox="1572 2306 1717 2546"> <p>シューマイ<br/>こめあがら</p> <p>こんにやくめん<br/>やきぶた<br/>はくさい<br/>にんじん<br/>にら<br/>たまねぎ<br/>ラーメンスープ(塩)<br/>せいしゆ<br/>ごしよ</p> <p>もやし<br/>とうもろこし<br/>ブラックベッパ<br/>コンソメスープ<br/>うすくちしよゆ<br/>こめあがら</p> <p>ソーダフロートゼリー</p> </td><td data-bbox="1717 2306 1955 2546"> <p>赤黄<br/>黄<br/>赤<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>黄<br/>黄</p> <p>小麦 豚肉<br/>小麦 大豆 豚肉<br/>小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま<br/>小麦 大豆 鶏肉<br/>小麦 大豆<br/>大豆 ゼラチン</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="1346 2546 1572 2858"> <p>エネルギー<br/>573kcal</p> </td><td data-bbox="1572 2546 1717 2858"></td><td data-bbox="1717 2546 1955 2858"> <p>たんぱく質<br/>21.7g</p> </td></tr> </table> | <p>あげシューマイ(2こ)</p> <p>しおラーメン</p> <p>10日 (木)</p> <p>もやしのソテー</p> <p>ソーダフロートゼリー</p> | <p>シューマイ<br/>こめあがら</p> <p>こんにやくめん<br/>やきぶた<br/>はくさい<br/>にんじん<br/>にら<br/>たまねぎ<br/>ラーメンスープ(塩)<br/>せいしゆ<br/>ごしよ</p> <p>もやし<br/>とうもろこし<br/>ブラックベッパ<br/>コンソメスープ<br/>うすくちしよゆ<br/>こめあがら</p> <p>ソーダフロートゼリー</p> | <p>赤黄<br/>黄<br/>赤<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>黄<br/>黄</p> <p>小麦 豚肉<br/>小麦 大豆 豚肉<br/>小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま<br/>小麦 大豆 鶏肉<br/>小麦 大豆<br/>大豆 ゼラチン</p> | <p>エネルギー<br/>573kcal</p> |  | <p>たんぱく質<br/>21.7g</p> |
| <p>あげシューマイ(2こ)</p> <p>しおラーメン</p> <p>10日 (木)</p> <p>もやしのソテー</p> <p>ソーダフロートゼリー</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>シューマイ<br/>こめあがら</p> <p>こんにやくめん<br/>やきぶた<br/>はくさい<br/>にんじん<br/>にら<br/>たまねぎ<br/>ラーメンスープ(塩)<br/>せいしゆ<br/>ごしよ</p> <p>もやし<br/>とうもろこし<br/>ブラックベッパ<br/>コンソメスープ<br/>うすくちしよゆ<br/>こめあがら</p> <p>ソーダフロートゼリー</p> | <p>赤黄<br/>黄<br/>赤<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>緑<br/>黄<br/>黄</p> <p>小麦 豚肉<br/>小麦 大豆 豚肉<br/>小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま<br/>小麦 大豆 鶏肉<br/>小麦 大豆<br/>大豆 ゼラチン</p>                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |                          |  |                        |
| <p>エネルギー<br/>573kcal</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        | <p>たんぱく質<br/>21.7g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |                          |  |                        |

2025年

7月予定献立表

B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

| 日          | 献立名           | 材料名                                                                 | 栄養<br>三色              | アレルギー             |
|------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 11日<br>(金) | むぎいりごはん       | ごはん<br>むぎ                                                           | 黄<br>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<br>おろししょうが<br>せいしゅ<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんと<br>みりん<br>でんぶ | 赤<br>黄<br>黄<br>黄      | 大豆 鶏肉 豚肉<br>小麦 大豆 |
|            | くきわかめのいために    | くきわかめ<br>さつまあげ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんと<br>ごまあぶら                | 赤<br>赤<br>緑<br>黄<br>黄 | 小麦 大豆<br>ごま       |
|            | とうがンのみそしる     | とうがん<br>たまねぎ<br>あつあげ(小)<br>ねぎ<br>だしのもと<br>みそ                        | 緑<br>緑<br>赤<br>緑<br>赤 | 大豆<br>さば<br>大豆    |
|            |               | エネルギー<br>612kcal                                                    | たんぱく質<br>22.0g        |                   |

| 日          | 献立名       | 材料名                                                                                                                     | 栄養<br>三色              | アレルギー                   |
|------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 15日<br>(火) | パイパン      | パイパン                                                                                                                    | 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<br>おろしにんにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しお<br>こしょう<br>さんおんと<br>あかワイン<br>ウスターソース<br>こいくちしょうゆ<br>トマトケチャップ<br>ごまあぶら | 赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>黄 | 牛肉 豚肉<br>小麦 大豆          |
|            | A B C スープ | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>えりんぎ<br>マカロニ(ABC)<br>コンソメスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう                                                | 黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 | 小麦 大豆<br>大豆 鶏肉<br>小麦 大豆 |
|            |           | デザートで<br>2位のメニューだよ！                                                                                                     |                       |                         |
|            | ミルメークココア  | ミルメークココア                                                                                                                | 黄                     | 大豆                      |
|            |           | エネルギー<br>649kcal                                                                                                        | たんぱく質<br>27.3g        |                         |

| 日          | 献立名           | 材料名                                                                                                                                      | 栄養<br>三色                             | アレルギー                                   |
|------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| 16日<br>(水) | むぎいりごはん       | ごはん<br>むぎ                                                                                                                                | 黄<br>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<br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>なす<br>だいず<br>あかパプリカ<br>ホールトマト<br>ならのカレールウ<br>トマトケチャップ<br>リンゴピューレ<br>ウスターソース<br>コンソメスープ<br>あかワイン<br>こしょう<br>ごまあぶら | 赤<br>緑<br>緑<br>赤<br>緑<br>赤<br>緑<br>黄 | 豚肉<br>大豆<br>小麦 大豆 鶏肉<br>りんご<br>小麦 大豆 鶏肉 |
|            | かにかまいりマカロニサラダ | マカロニ<br>かにぶみかまぼこ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>だししょうゆ<br>ノンエッグマヨネーズ                                                                                 | 黄<br>赤<br>赤<br>緑<br>黄                | 小麦<br>小麦 かに 大豆<br>小麦 大豆<br>大豆           |
|            | ぶくじんづけ        | ぶくじんづけ                                                                                                                                   | 緑                                    | 大豆                                      |
|            |               | エネルギー<br>662kcal                                                                                                                         | たんぱく質<br>22.3g                       |                                         |

| 日          | 献立名            | 材料名                                                                           | 栄養<br>三色                        | アレルギー          |
|------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 14日<br>(月) | ごはん            | ごはん                                                                           | 黄                               |                |
|            | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                                                        | 赤                               | 乳              |
|            | せんざんき(2こ)      | とりにく<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>せいしゅ<br>おろししょうが<br>おろしにんにく<br>こしょう<br>でんぶ<br>ごまあぶら | 赤<br>赤<br>黄<br>黄                | 鶏肉<br>小麦 大豆    |
|            | えひめけんのきょうどりようり | えひめけんのきょうどりようり                                                                | 黄                               |                |
|            | ツナときゅうりのあえもの   | ツナ(油漬け)<br>わかめ<br>きゅうり<br>しろうりごま<br>しそドレッシング                                  | 赤<br>赤<br>緑<br>黄<br>黄           | 大豆<br>ごま       |
|            | まつやまあげのむぎみそしる  | だいにん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ラッキーにんじん<br>まつやまあげ<br>しいたけ<br>しろねぎ<br>むぎみそ<br>だしのもと   | 緑<br>緑<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤 | 大豆<br>大豆<br>さば |
|            |                | エネルギー<br>696kcal                                                              | たんぱく質<br>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。

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。

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 牛乳 小魚 チーズ 干しえび 小松菜 切干し大根 豆腐 ほうししいたけ ざけ

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。

きくらげ いわし

夏野菜を食べて夏バテ防止

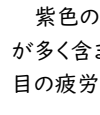
夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は、栄養価が高く、疲労回復や熱くなった体を冷やします。また、水分もたっぷり含まれているため、水分補給にもなります。

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。

【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・マダガスカルナッツ |

○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

今月の平均栄養量

| 1人あたり<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg |
|---------------|------------|---------|-------------|---------|--------------|--------------|-------------|
| 637           | 24.3       | 19.5    | 362         | 3.9     | 190          | 0.51         | 19          |

【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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。

1 …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、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。



給食センターHP