



**4、5、6年生のみなさん!**  
「小学生メニューコンテスト」に参加しよう!!  
テーマは・・・  
**家族に食べてほしい**  
**野菜たっぷり朝食メニュー**

夏休みにメニューを募集します。(8/28締め切り)  
最終審査に選ばれた方には各賞を授与いたします。  
他にも、エコメニュー賞、時短メニュー賞、いこま産地賞  
があります。これらの賞にも賞状と景品があります。  
また、応募した人みんなに参加賞があります!  
詳しくは7月に配布する応募用紙をご覧ください。  
<問い合わせ> 生駒市 健康課  
TEL 0743-75-2255

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぎゅうにく かぼちゃ たまねぎ なす だいず あかバジカ ホールトマト ならのケール トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしよ こめあぶら	赤 緑 緑 赤 緑 緑	牛肉 大豆
	ズッキーニのソテー	ツナ(油漬) ズッキーニ とうもろこし コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	
		エネルギー 611kcal	たんぱく質 21.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉
	ザワークラウトふうキャベツサラダ	キャベツ きバジカ しお さんおんとう つぶマスタード レモンじり オリーブオイル	緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 りんご
きのこのスープ	ベーコン にんじん たまねぎ えりんぎ マッシュルーム マカロニ(シェル) コンソメスープ うすくちしよゆ ごしよ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 571kcal	たんぱく質 23.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのかばやき	いわし(てん粉付) こめあぶら おろししょうが こいくちしよゆ さんおんとう せいしゆ みりん でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆
	ひじきのもの	ひじき にんじん えだまめ つきこんにやく だしのもと こいくちしよゆ さんおんとう みりん	赤 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
たなばたにゅうめん	ふしろうめん ちらしかまぼこ(黄色) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしのもと うすくちしよゆ	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆	
たなばたデザート	たなばたゼリー	黄		
		エネルギー 664kcal	たんぱく質 23.0g	

**図書給食**  
～学校の本と給食のコラボレーション～

今回の図書給食は・・・  
「**大どろぼうホットツェンプロッツふたたびあらわる**」 オトフリート・フロイスラー作

この本は、『大どろぼうホットツェンプロッツ』シリーズ三部作の中の二作目です。第一作で大奮闘の末つかまえたホットツェンプロッツが牢屋から脱走して、ふたたびみんなの前にあらわれました。そのうえ、おばあさんをゆうかいしたのです。主人公の少年カスパールとその友達ゼッペルは、また大どろぼうと対決します。見どころは、大どろぼうと二人の少年がくり広げる、ハラハラドキドキの知恵比べと、おいしそうな料理です。おばあさんが作る「やきソーセージ」と「ザワークラウト」はドイツの定番料理でカスパールの大好物です。

給食では、「フランクフルト」と「ザワークラウト風キャベツサラダ」にアレンジしました。また、大どろぼうが大好きな「きのこのスープ」も登場します。おいしくいただきます。

**七夕献立**

七夕は、中国から伝わった「彦星」と「織姫」の伝説からできた行事だと言われています。  
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。  
「そうめん」は、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになったと言われています。索餅は、小麦粉と米粉を水で練って塩を加え、織姫がつむぐ糸に見立てて縄状にしたものです。

索餅(さくべい)

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく せいしゆ おろししょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ こいくちしよゆ さんおんとう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしよゆ ごしよ	赤 赤 緑 緑 緑 緑	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 591kcal	たんぱく質 21.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけフライ	さけフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆
	さやいんげんのソテー	カットいんげん えりんぎ しお ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
コーンスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコン ぎゅうにゅう(調理用) だっしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ ごしよ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄	豚肉 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 623kcal	たんぱく質 27.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごのてんぷら	きびなごのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん カットいんげん うすあげ さんおんとう うすくちしよゆ こいくちしよゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
もずくスープ	とうふ もずく えのきたけ ごま油 しろねぎ だしのもと うすくちしよゆ	赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	
		エネルギー 649kcal	たんぱく質 22.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ゴーヤ にんじん もやし ちゅうかスープ こいくちしよゆ ごしよ おろししょうが かつおぶし ごまあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
とうがんのみそしる	わかめ とうがん たまねぎ ねぎ しめじ だしのもと みそ	赤 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	
なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆	
		エネルギー 631kcal	たんぱく質 28.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄	乳 小麦
	ジョア	ジョア(ブレーン)	赤	乳
	すふた	ぶたにく(角切てん粉付) こめあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ちゅうかスープ トマトケチャップ こいくちしよゆ こめず さんおんとう しお でんぶん こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	フウウハイ(ちゅうかふうオムレツ)	フウウハイ	赤	卵
ビーフンスープ	やきふた ビーフン たまねぎ しいたけ ねぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしよゆ ごしよ	赤 黄 緑 緑 赤	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 645kcal	たんぱく質 24.7g	



Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりくのみあまずあん, etc.



7月の平均栄養量

Table with 10 columns: 1日あたりkcal, たんぱく質g, 脂質g, カリウムmg, 鉄mg, ナトリウム当量μg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Values: 617, 23.8, 18.2, 373, 3.1, 183, 0.60, 0.54, 26.

1日3回の食事を規則正しくとろう!

休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切に、1日3回の食事を規則正しくとりましょう。特に1日の始まりに食べる朝食は、とても大切です。毎日必ず食べてから活動するようにしましょう。また、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせて、いろいろな食品を食べることも大切です。



夏バテ予防には温かい食べ物や飲み物を!

暑くなると、冷たい食べ物や飲み物がおおいしく感じられます。夏バテは、①暑さに体が対応できなくなる②冷たいものを食べたり飲んだりすることで、胃腸が冷えること によって起こります。胃腸の冷えは、食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物もとるように心がけましょう。



食育の日・わ食の日

あぶらふの卵とじ



宮城県の郷土料理である「油麩井」が「あぶらふの卵とじ」として登場します。「油麩井」は宮城県の登米市(とめし)で古くから食べられている「油麩」を使った料理です。

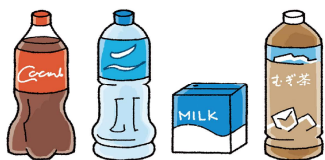
笹かまぼこの磯部揚げ



「笹かまぼこ」は、スケソウダラなどの白身魚のすり身を笹の葉の形にして焼いたもので、豊かな魚の風味と、弾力のあるしつかりとした歯ごたえが魅力です。

水分補給は何を飲む?

普段の水分補給には水や麦茶がオススメです。汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は、糖分が含まれています。水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう!



のどがかわく前に  
こまめに水分補給をして、  
暑い夏を乗り切りましょう!



Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, フランクフルト, etc.

【食品に関するアレルゲンについて】

アレルゲンに関しては、特定原材料(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ゲンについては、食料納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(8品目), 特定原材料に準ずるもの(20品目). Lists allergens like 卵・乳・小麦・そば・落花生, etc.

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルゲンも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
- 献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- 食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
- ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510

【栄養三色】

赤...おもに体を作るもとになるもの  
緑...おもに体の調子をととのえるもの  
黄...おもにエネルギーのもとになるもの

【献立のマークについて】

- ...地場産物(奈良県でとれたもの)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かます。
- ...スプーンがつかます。
- ...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。

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

8月の平均栄養量

Table with 10 columns: 1日あたりkcal, たんぱく質g, 脂質g, カリウムmg, 鉄mg, ナトリウム当量μg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Values: 611, 23.4, 19.9, 306, 2.3, 189, 0.61, 0.49, 19.

Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), ツナとピーマンのいためもの, etc.