



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、弾力のあるしっかりとした歯ごたえが魅力です。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
13日 (月)	ごはん	ごはん	5		14日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	あぶらふの卵とじ	あぶらふ たまねぎ にんじん カットいんげん 卵 ごめ油 だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	5 4 3 3 1 6 5	小麦 大豆		ポークビーンズ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ミックス豆 ごめ油 こしょう 赤ワイン ビーフシチューの素 リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 4 3 5 1 6 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	笹かまぼこの磯部揚げ	笹かまぼこ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6	小麦 大豆
	すまし汁	とうふ 大根 えのきたけ たけのこ みつば ラッキーにんじんが 入っているよ!	1 4 4 4 3 3	大豆		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも オレンジ りんご
	エネルギー	725kcal	たんぱく質	25.6g		エネルギー	807kcal	たんぱく質	28.4g

夏休みの食生活

7月の平均栄養量

1日あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
751	27.8	20.5	399	3.9	204	0.72	0.58

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、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。

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!



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8月 27日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	8月 28日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5	豚肉		ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも 奈良のカレーパウダー トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	4			海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	りんご 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	ササミ たまねぎ にんじん えりんぎ マカロニ(ABC) パセリ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ ごめ油	1 4 4 3 5 3 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		福神漬	福神漬	4	大豆
	エネルギー	693kcal	たんぱく質	29.2g		エネルギー	764kcal	たんぱく質	26.1g

【食品に関するアレルギーについて】  
アレルギーに関しては、特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

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

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。  
(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)  
○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。  
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。  
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。  
TEL 0743-73-3141

【栄養六群】

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

8月の平均栄養量

1日あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
743	27.9	22.5	333	3.0	197	0.73	0.54

- 【献立のマークについて】
- …地場産物(奈良県産とれたもの)を使っています。
  - …地場産物(生駒市産とれたもの)を使っています。
  - …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
  - …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
  - …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に提供しています。

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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8月 31日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ツナとピーマンの炒め物	ツナ(油漬け) ピーマン もやし にんじん 白いりごま 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 おろししょうが こしょう 三温糖 ごま油	1 3 4 3 6 6 5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	中華スープ	焼き豚 たまねぎ しいたけ とうもろこし ねぎ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	1 4 4 4 3	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド
	エネルギー	773kcal	たんぱく質	28.4g