

2019年



7月予定献立表



小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
1日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	2日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	3日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	あじのたつたあげ	あじのたつたあげ こめあぶら	赤大豆 小麦 黄		とりにくのこうみやき	とりにくのこうみやき	赤鶏肉 大豆 緑		ビビンバ	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゅ ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし さとう みりん しょうゆ でんぶん しろいりごま しろすりごま	赤牛肉 黄ごま 緑緑緑緑黄
おきなわけんのりようり	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく もやし たまご にんじん ゴーヤ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう ごまあぶら おろししょうが しお	赤豚肉 緑卵 赤緑緑緑緑黄	いこまでとれた たまねぎだよ！	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ズッキーニ ソテーオニオン コンソメスープ こめあぶら	赤豚肉 赤緑緑緑緑黄	ダイコンキムチ	ダイコンキムチ	トック やきぶた たまねぎ たけのこ にら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ごまあぶら	黄小麦 黄ごま 緑ごま りんご 大豆 ゼラチン 小麦
	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ もずく だしのもと しょうゆ みりん	緑緑緑赤赤大豆 さば 小麦 大豆		アーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	赤		トックスープ	いこまでとれた たまねぎだよ！	黄赤緑緑緑緑黄
パイナップル		パイナップル	緑	エネルギー		609kcal	たんぱく質	33. 2g		エネルギー	654kcal
たんぱく質		26. 1g	たんぱく質		22. 7g						

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～



はらぺこオオカミは、家で一人で留守番をしているポリーを食べてやろうと考えます。でもかしこいポリーは、いつも上手に逃げます。

ある日、とうとうオオカミにつかまってしまったポリー。でも知恵をはたらかせて、オオカミに料理をつくります。ヒキガエルころもあげとパンケーキ、そしてシチュー・・・ヒキガエル？？？

「ソーセージなの、ころもをつけた。とってもおいしくておなかいっぱいになるのよ。」

給食では、ポリーがヒキガエルのころもあげと称したアメリカンドッグと、オオカミが大絶賛したシチューが登場します。

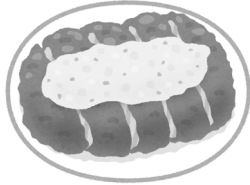
日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
4日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	5日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	アメリカンドッグ 2こ	アメリカンドッグ こめあぶら	赤小麦 大豆 黄		ほしがたコロッケ	ほしがたコロッケ こめあぶら	黄鶏肉 豚肉 小麦 大豆
ほんでは「ヒキガエルころもあげ」のなまえてどうじょうします！				ひじきとだいずのにも		あじつけひじき だいず にんじん	赤小麦 大豆 赤緑
としよきゅうしよく	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし	緑緑	にゅうめん	にゅうめん	ふしそめん たまねぎ うすあげ オクラ はなふ だしのもと しょうゆ	黄小麦 緑大豆 赤緑黄
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄小麦 大豆 ごま		たなばたゼリー	たなばたゼリー	黄大豆
『ポリーとはらぺこオオカミ』より		ベーコン こめあぶら こしょう あかワイン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリーンピース ビーフシチューのもと 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		エネルギー		657kcal	たんぱく質
たんぱく質		21. 3g					

食育の日・わ食の日

なんぼん
チキン南蛮

チキン南蛮は、宮城県延岡市が発祥の地といわれており、鶏肉を南蛮漬けにしたものに、タルタルソースをかけて食べます。

みなさんもぜひ、タルタルソースをかけて食べましょう！



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
9 日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆 黄
	ラトウイユ 	なす ソテーオニオン アスパラガス えりんぎ ガーリック ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さとう	緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄
	うずらたまごのスープ	うずらたまご たまねぎ にんじん レタス コンソメスープ しお こしょう	黄 卵 赤 緑 緑 緑
エネルギー 626kcal		たんぱく質 26.0g	

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。

選ばれた人は調理審査にすすみます。

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

【食品に関するアレルゲンについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（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材納入業者より提出された書類を元に、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。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料（7品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
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・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレル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。

◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141

◎献立や材料は、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。

【献立にのせるマークについて】

- ・・・地場産物（奈良県・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。
- ・・・はしの日です。

【3つのグループの栄養】

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

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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
651	24.9	18.0	338	2.3	202	0.52	0.52	20

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
10日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	11日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	12日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく せいしゅ おろししょうが まいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん ごまあぶら さとう しょうゆ でんぶん	赤豚肉		にくだんご 2こ	にくだんご	赤小麦 小麦 大豆 鶏肉		ほっけのいちやぼし	ほっけのいちやぼし	赤	
					チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ ローズハム にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑赤緑黄豚肉			きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さとう しょうゆ みりん	緑緑黄赤
	あかだし	じゃがいも ごぼう まめふ わかめ あかみそ みそ だしのもと	黄緑黄赤赤赤小麦大豆大豆さば		ちゅうかスープ	えびだんご とうがん たまねぎ しいたけ ねぎ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤緑緑緑緑えび 豚肉 大豆		みそしる	こまつな あつあげ えのきたけ たまねぎ だしのもと みそ	緑赤緑緑赤大豆さば大豆	
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤		ヨーグルト	ヨーグルト	赤乳			いこまでとれた たまねぎだよ！		
エネルギー 633kcal			たんぱく質 21.0g	エネルギー 569kcal			たんぱく質 25.3g	エネルギー 607kcal			たんぱく質 23.9g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	17日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	タラのレモンソースかけ	タラのかくぎり(でんぶんつき) こめあぶら レモンじゅ さとう しょうゆ	赤黄小麦 大豆		キーマカレー	あいびきミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ まめ・ごつくミックス カレーウ あかワイン リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう	赤緑緑黄緑赤大豆小麦 大豆 鶏肉りんご小麦 大豆 鶏肉
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑緑小麦 大豆 鶏肉		キャベツのサラダ	キャベツ くわがめ	緑赤
	ササミのスープ	ササミ こめあぶら にんじん たまねぎ えりんぎ こめこまカロニ コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤黄緑緑緑黄小麦 大豆 鶏肉小麦 大豆小麦 大豆		バックしおドレッシング	しおドレッシング	黄小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑黄もも りんご りんご オレンジ
エネルギー 686kcal			たんぱく質 31.0g	エネルギー 714kcal			たんぱく質 20.9g

野菜や果物を 育ててみましょう

学校でいろいろな野菜を育てている人が多いかと思いますが、家でも挑戦してみましょう。たとえばミニトマトのように、プランターなどで簡単に育てることができる野菜もあります。育てておいしく味わう楽しさを体験してみましよう。



暑さに負けない体づくりを!

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で、汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これから始まる本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日 30 分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。

1.2ℓ



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7〜8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度0.1〜0.2%程度のスポーツ飲料など。

