



Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 1st and 2nd days of the month.

図書給食 section featuring a beaver illustration and text about a story-based meal.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 6th and 7th days.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 7th day (七夕).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 8th day.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 9th day.

七夕 section with illustrations of children and text about the festival.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 12th day.

食育の日・わ食の日 section with a large title and text about local food.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 13th day.



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	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
14日 (水)	ごはん	ごはん	5		15日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	16日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	あじの南蛮漬け(2尾)	豆あじ(でん粉付) ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 5 6	小麦 大豆 ごま		肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま		豚肉のキムチ炒め	豚肉 清酒 おろししょうが たまねぎ にんじん もやし	1	豚肉
	切り干し大根とハムの炒め物	切り干し大根 ローズハム にんじん ごま油 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素	4 1 3 3 6	豚肉 ごま		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス こしょう コンソメスープ ごめ油	1 3 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ たけのこ しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	2 1 4 4 4	大豆
	小松菜のみそ汁	長いも 小松菜 たまねぎ あつあげ だしの素 みそ	5 3 4 1	やまいも 大豆 さば		にんじんのポタージュ	にんじん たまねぎ じゃがいも にんじんペースト 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ポタージュの素 スープストック コンソメスープ こしょう	2 4 5 3 2 2 2	小麦 大豆 鶏肉 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		りんごゼリー	りんごゼリー みかん(シロップ漬)	5 4	りんご
わらびもち	わらびもち	5	大豆											
エネルギー 827kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 809kcal				たんぱく質 31.0g	エネルギー 722kcal				たんぱく質 23.5g



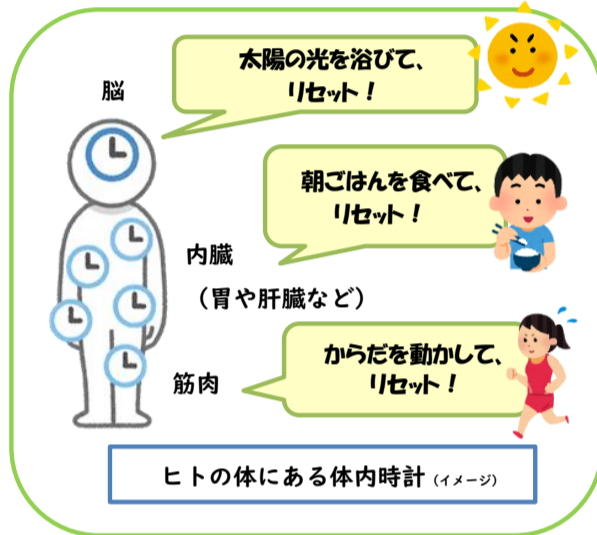
夏休みも
元気に過ごそう

私たちの体の中にある「体内時計」は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光を浴びたり、食事をとったりすることで、私たちは体内時計をリセットしています。

夏休みに入ると、朝起きる時間や夜寝る時間が遅くなったり、食事をとる時間が不規則になったりしがちです。決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝ごはんを食べて体内時計をリセットし、生活リズムをくずさないようにしましょう。

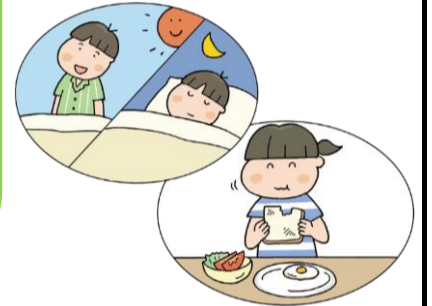
7月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	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
812	29.3	21.9	390	3.0	221	0.45	0.57	42



生活リズムが崩れてしまうと、頭がぼーっとしたり、食欲が出なかったり…。

せっかくの夏休みをダラダラ過ごすより、元気に過ごしたいですね。



2学期の給食が始まります。
まだまだ暑いですが、しっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう!



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 (金)	ごはん	ごはん	5		8月 30日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフカレー	牛肉 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 3 4 4 5	牛肉 小麦 大豆 鶏肉		さんまのごま揚げ	さんまのごま揚げ ごめ油	1 6	ごま
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	4 3 5 5 6 6	さば 小麦 大豆 ごま ごま
	フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ ごめ油 塩	3 6			すまし汁	たまねぎ みつば とうふ えのきたけ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 4 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳						
エネルギー 965kcal				たんぱく質 25.9g	エネルギー 746kcal				たんぱく質 22.9g

【食品に関するアレルギーについて】

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ギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21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ギー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 (21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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。

◎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。

【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

【献立のマークについて】

- …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かます。
- …はしの日です。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

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。

8月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	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
841	26.8	24.5	410	3.8	240	0.42	0.56	27

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8月 31日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 6	小麦 豚肉
	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	1 3 4 3 6	大豆 ごま
	ビーフンスープ	焼き豚 ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 5 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
エネルギー 811kcal				たんぱく質 31.5g