

2019年

7月予定献立表

中学校用
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
1日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ こめ油	1 1 大豆 小麦 6
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 もやし 卵 にんじん ゴーヤ 中華スープ しょうゆ こしょう ごま油 おろししょうが 塩	1 4 1 卵 3 3 3 3 6 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ もずく だしの素 しょうゆ みりん パイナップル	4 4 4 3 1 大豆 2 2 4 4 小麦 大豆
エネルギー 744kcal			たんぱく質 28.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
2日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	鶏肉の香味焼き	鶏肉の香味焼き	1 鶏肉 大豆
	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 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 4 6 6 小麦 大豆 鶏肉
	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 こしょう しょうゆ	1 4 3 4 4 4 2 2 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー 760kcal			たんぱく質 38.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
3日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	びびんバ	牛肉 ごま油 清酒 ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし さとう みりん しょうゆ でん粉 白いりごま 白すりごま	1 6 4 3 3 4 4 5 5 5 5 小麦 大豆 6 6 小麦 大豆
	ダイコンキムチ	ダイコンキムチ	4 小麦 りんご 大豆 ゼラチン 小麦
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ たけのこ にら 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油	5 1 4 4 3 3 6 6 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 6 小麦
エネルギー 773kcal			たんぱく質 26.1g

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 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	アメリカンドッグ 2個	アメリカンドッグ こめ油	1 6 小麦 大豆
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし	4 4
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま
図書給食	シチュー	ベーコン こめ油 こしょう 赤ワイン 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 6 6 4 5 3 4 3 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉
エネルギー 824kcal			たんぱく質 27.0g

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～

ポリーとはらぺこオオカミ
キャサリン・ストー作 掛川恭子訳
岩波書店

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
5日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	星型コロッケ	星型コロッケ こめ油	5 6 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 1 3 小麦 大豆 大豆
	にゅうめん	ふしうめん たまねぎ うすあげ オクラ 花ふ だしの素 しょうゆ	5 4 1 3 5 5 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
七タ献立	七タゼリー	七タゼリー	5 大豆
エネルギー 814kcal			たんぱく質 21.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
8日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	チキン南蛮	鶏肉(でん粉付) こめ油 米酢 さとう しょうゆ ごま油 みりん	1 6 5 6 6 鶏肉 小麦 大豆 ごま
	パックタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 りんご
	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ 白いりごま しょうゆ さとう 清酒 みりん こめ油	3 2 6 6 5 6 6 小麦 大豆
食育の日・わ食の日	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ ★にんじん だしの素 みそ	3 4 1 3 3 1 1 大豆 さば 大豆
エネルギー 785kcal			たんぱく質 31.1g

食育の日・わ食の日

チキン南蛮

チキン南蛮は、宮崎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 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 6 小麦 大豆
	ラタトゥイユ	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 赤ワイン 塩 こしょう さとう	4 4 3 4 3 3 6 6 小麦 大豆 鶏肉 5 1 卵 4 3 4 小麦 大豆 鶏肉
	うずら卵のスープ	うずら卵 たまねぎ にんじん レタス コンソメスープ 塩 こしょう	1 4 3 4 小麦 大豆 鶏肉
エネルギー 787kcal			たんぱく質 30.9g

【水分補給について(その①)】

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。

かくれた
糖分

【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。



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
787	29.2	20.4	363	3.2	229	0.63	0.57	23

【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。

【6つの基礎食品群】

- 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

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。

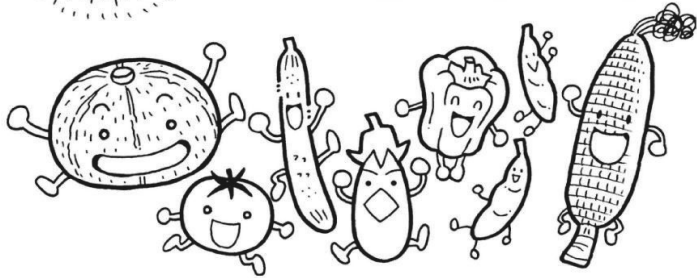
2019年

7月予定献立表

中学校用
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
10 日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	11 日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳	12 日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	豚肉のしょうが炒め	豚肉 清酒 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 ごま油 さとう しょうゆ でん粉	1 4 3 4 3 6 5		肉団子 3個	肉団子	1 小麦 ごま 大豆 鶏肉		ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し	1
	赤だし	じゃがいも ごぼう まめふ わかめ 赤みそ みそ だしの素	5 4 5 2 1 1		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ ロースハム にんじん こめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 1 3 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん こめ油 さつまあげ だしの素 さとう しょうゆ みりん	4 3 6 1 5
	金時煮豆	金時煮豆	1		中華スープ	えび団子 冬瓜 たまねぎ しいたけ ねぎ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 4 4 4 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		みそ汁	小松菜 あつあげ えのきたけ たまねぎ だしの素 みそ	3 1 4 4 1
エネルギー 746kcal			たんぱく質 24. 2g	エネルギー 798kcal			たんぱく質 32. 4g	エネルギー 767kcal			たんぱく質 29. 6g
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	【 水分補給について（その②） 】			
16 日 (火)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳	17 日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。 			
	タラのレモンソースかけ	タラの角切り(でん粉付) こめ油 レモン汁 さとう しょうゆ	1 6 5		キーマカレー	合挽ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ 豆・雑穀ミックス カレールー 赤ワイン リンゴビュール 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	1 4 3 5 4 1 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 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	3 4 6		キャベツのサラダ	キャベツ くきわかめ	4 2				
	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ えりんぎ 米粉マカロニ コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 6 3 4 4 5		パック塩ドレッシング	塩ドレッシング	6				
エネルギー 809kcal			たんぱく質 37. 7g	エネルギー 831kcal			たんぱく質 23. 8g				

夏野菜を
たくさん食べよう



旬の夏野菜が、たくさん出回る時期です。
夏の太陽をいっぱいあびて育った野菜は、栄養価が高く、熱くなった体を冷やしてくれたり、水分補給にもなります。
これから迎える暑い夏を乗り切るために、夏野菜をしっかり食べましょう！

きゅうり

花は？



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

トマト

花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ピーマン

花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

えだまめ

花は？



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

とうもろこし

花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

かぼちゃ

花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。