

令和4年 7がつのこんだて

小学校用



*** 栄養三色について**
 赤 血や肉や骨をつくるもの
 黄 熱や力になるもの
 緑 体の調子をととのえるもの

アレルギー表示

<表示義務のある7品目>
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
<表示推奨の21品目>
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

<コンタミネーションについて>
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。
 その場合は、()内に記載しています。

7月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
673kcal	15.7%	27.0%	351mg	82mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.0mg	241μgRAE	0.56mg	0.56mg	25mg

(8回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき こうやのこの にももの	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのしおこうじやき	40	赤	
		こうやのこの	5	赤	だいず
		こんにやく	10	黄	
		にんじん	10	緑	
		たまねぎ	16	赤	
		あおねぎ	8	赤	
		こいくちしょうゆ	2	赤	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.5	黄	
	こめあぶら	0.3	赤		
	うるめぶし	0.5	赤		
	かきたまじる	たまご(ならげんさん)	25	赤	たまご
		かまぼこ	10	赤	
		たまねぎ	15	緑	
にんじん		8	赤	(だいず)	
こまつな(カット)		15	赤	こむぎ、だいず	
うすくちしょうゆ	4.5	黄			
でんぶん	1.5	黄			
うるめぶし	3	赤			
りょうりしゅ	1	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの てりやき	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	赤	
		りょうりしゅ	2	赤	
		みりん	1.5	赤	
		こいくちしょうゆ	2	赤	こむぎ、だいず
		さとう	1	黄	
		きりぼしだいこん	5	緑	
		にんじん	10	赤	
		ひらてん	13	赤	
	さとう	1.8	黄		
	きりぼしだいこんの にももの	うすくちしょうゆ	2.6	赤	こむぎ、だいず
		みりん	1.5	赤	
		うるめぶし	0.5	赤	
		こめあぶら	0.3	黄	
ふ		1	赤	こむぎ	
たまねぎの みそしる	うすあげ	4	赤	だいず	
	たまねぎ	30	緑		
	にんじん	15	赤		
	あおねぎ(ならげんさん)	8	赤		
	てづくりみそ	10	赤	だいず	
うるめぶし	3	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
11日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぎゅうにく	35	赤	ぎゅうにく
		たまねぎ	60	緑	
		ごぼう	16	赤	
		えのきたけ	10	赤	
		しめじ	10	赤	
		にんじん	5	赤	
		いとこんにやく	25	黄	
		りょうりしゅ	1.8	黄	
	こいくちしょうゆ	5.3	黄	こむぎ、だいず	
	さんおんとう	2.8	黄		
	わふうだし	1.2	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	だしまきたまご	50	赤	たまご(こむぎ、にゅう、かに、だいず、とり、ふたにく、ごま)	
ほうれんそうの ごまあえ	ほうれんそう(カット)	35	緑	(だいず)	
	もやし	20	赤		
	だししょうゆ	2.5	赤	こむぎ、だいず	
	しろすりごま	0.8	黄	ごま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
12日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかめん	35	赤	こむぎ(たまご)
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		キムチ	5	赤	こむぎ、さば、だいず、りんご
		たまねぎ	25	緑	
		チンゲンサイ	20	赤	
		にんじん	6	赤	
		ちゅうかスープ	2	赤	だいず、ぎゅうにく、とり、ふたにく、セラチン
		りょうりしゅ	1	赤	
	こいくちしょうゆ	1.2	赤	こむぎ、だいず	
	キムチのもの	3	赤	だいず、りんご	
	こしょう	0.02	赤		
	こめあぶら	0.3	黄		
	キョウザ	36	赤	こむぎ、だいず、とり、ふたにく、ごま(たまご、にゅう、えび、かに)	
かんでんサラダ	こめあぶら	3	黄		
	かんでん	0.8	赤		
	きゅうり(こおりやまさん)	10	緑		
	レタス	25	赤		
	ホールコーン	10	赤		
ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく、ごま		
フローズヨーグルト	80	赤	にゅう		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
4日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とんかつ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とんかつ	40	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、さば、とり、りんご、セラチン、ごま)
	レタスの コールスロー	こめあぶら	5	黄	
		レタス	35	緑	
		たまねぎ	20	赤	
		にんじん	8	赤	
		コールスロドレッシング	6	黄	
		ベーコン	8	赤	ふたにく
		とうがん	20	赤	
		きやべつ	20	赤	
	たまねぎ	15	赤		
	にんじん	10	赤		
	パセリ	0.1	赤		
	うすくちしょうゆ	1.5	赤	こむぎ、だいず	
コンソメスープ	2	赤	こむぎ、だいず、とり、ふたにく		
こしょう	0.03	赤			
こめあぶら	0.3	黄			
とんかつソース	5	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
7日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ほしのかたの キラキラハンバーグ	こめこパン(ならげんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ほしのかたの	40	赤	だいず、とり、ふたにく
		オニオンソーダ	8	緑	だいず
		ホールコーン	5	赤	
		こいくちしょうゆ	1.5	赤	こむぎ、だいず
		さとう	1.2	黄	
		あかワイン	0.7	赤	
		こしょう	0.01	赤	
		はなやさいサラダ	35	緑	
	プロقوقリー	15	赤		
	カリフラワー	15	赤		
	イタリアンドレッシング	6	黄		
	とりにく	15	赤	とりにく	
	なつやさいたっぷり とうにゅうスープ	10	赤		
サヤインゲン	25	赤			
かぼちゃ	25	赤			
たまねぎ(こおりやまさん)	5	赤			
オクラ(こおりやまさん)	12	赤	だいず		
とうにゅう	1.8	赤	こむぎ、だいず、とり、ふたにく		
コンソメスープ	2	赤	こむぎ、だいず		
うすくちしょうゆ	0.01	赤			
こしょう	0.3	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
たなばたゼリー	50	赤	だいず(こむぎ、たまご、にゅう)		

今月の地産野菜

5日(火)じゃがいも(平和産)
 トマト(治道・矢田産)
 7日(木)たまねぎ(平和産)
 オクラ(治道産)
 8日(金)大和丸なす(平和産)
 12日(火)きゅうり(平和産)

農家のみなさん
 いつもおいしい
 野菜をありがとう
 ございます!

今月の給食レシピ紹介

夏野菜たっぷり豆乳スープ
 夏野菜がたくさん入った
 スープで、暑い夏を元気に
 すごしましょう!

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
5日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう トマトにじゃが	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぎゅうにく	12	赤	ぎゅうにく
		じゃがいも(こおりやまさん)	55	黄	
		にんじん	10	赤	
		たまねぎ	50	赤	
		トマト(こおりやまさん)	20	赤	
		いとこんにやく	20	黄	
		グリーンピース	5	緑	
		りょうりしゅ	2	赤	
	こいくちしょうゆ	4	赤	こむぎ、だいず	
	さんおんとう	3	黄		
	うるめぶし	1	赤		
	こめあぶら	0.3	黄		
	さばのピリからやき きゅうりとわかめの すのもの	さばのピリからづけ	40	赤	こむぎ、さば、だいず、りんご
きゅうり		25	赤		
わかめ		1	赤	(えび、かに)	
かにかまぼこ		10	赤	こむぎ、かに、だいず(えび)	
すのものす みずあめ		5 1	黄	だいず、りんご、セラチン(たまご、にゅう、らっかせい、オレンジ、キウイフルーツ、だいず、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
8日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		たまねぎ	40	赤	
		じゃがいも	40	赤	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	15	赤	
		にんじん	15	赤	
		ズッキーニ(ならげんさん)	8	赤	
		カレールー(あまくち)	6.5	赤	こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ
		カレールー(ちゅうから)	8.5	赤	こむぎ
	スキムミルク	2	赤	にゅう	
	クッキングチーズ	4	赤	にゅう	
	ウスターソース	1	赤		
	コンソメスープ	0.5	赤	こむぎ、だいず、とり、ふたにく	
	こめあぶら	0.3	黄		
たこナゲット	40	赤	こむぎ、かに、だいず(たまご、にゅう、えび、かに、さけ、ふたにく、ごま)		
グリーンサラダ	きやべつ	30	赤		
	パブリカ	8	赤		
	えだまめ	8	赤	だいず	
	かんぎつドレッシング	5.8	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく	

シルエットクイズ!

こた 答え

いくつ わかったかな?

暑い夏を元気にすごすための食生活を知ろう

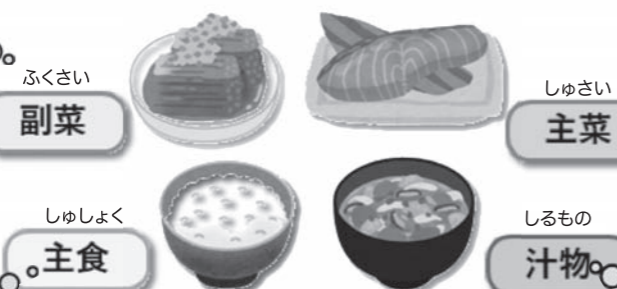
暑さに負けない3つのポイント

① バランスよく食べよう

暑い夏は、そうめんなどのあっさりした食事が多くなりがちです。『主食』『主菜』『副菜』『汁物』を組み合わせた、バランスの良い食事を心がけましょう。また、1日3食しっかり食べるようにしましょう。



野菜・きのこ料理など



肉・魚・卵料理など

パン・ごはんなど

みそしる・スープなど

② 水分をこまめにとろう

熱中症に注意!!

気温が高いと、汗がたくさん出て体の中の水分が少なくなり、熱中症になりやすくなります。

熱中症にならないためには!

のどがかわく前に、こまめに水分をとろう!
(水やお茶などを飲みましょう)

汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分補給!



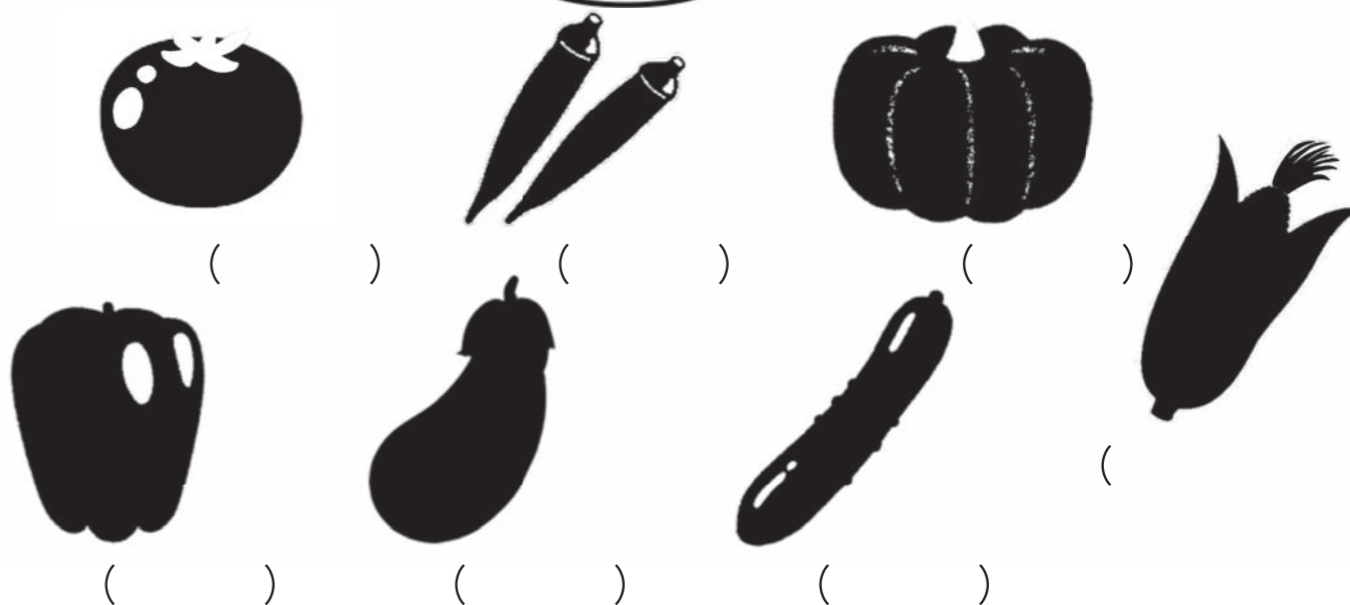
③ 夏野菜を食べよう

夏野菜の特徴



- ☆ビタミンやミネラルがたっぷり! 体の調子を整えて、夏バテを予防!
- ☆水分がたっぷり! 暑さでほてった体を冷やしてくれる。
- ☆生でも食べられる野菜が多い。

シルエットクイズ!
この野菜の名前はなんだ?



給食は、たくさんの夏野菜を使い、バランスの良い食事になるように作られています。しっかり食べて暑い夏を元気にすごしましょう!