

令和5年 7月の献立

中学校用



6つの基礎食品群について

- 1群 たんぱく質
- 2群 無機質
- 3群 ビタミンAが多いもの
- 4群 ビタミンCが多いもの
- 5群 炭水化物
- 6群 脂質

アレルギーについて

<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・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・ごま・カシューナッツ・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 833kcal	たんぱく質 14.5%	脂質 25.8%	カルシウム 395mg	マグネシウム 108mg
鉄 4.1mg	レチノール 267%RAE	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB2 0.59mg	ビタミンC 28mg

(10回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809


日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
3日 (月)	ごはん 牛乳 油麩井	米(奈良県産)	110	5		大和郡山の日 6日(木)	バインパン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	11日 (火)	ごはん 牛乳 さばのしょうがだれ	米(奈良県産)	110	5		13日 (木)	セルフバーガー 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			バンドライフルーツ	13.5	4	(キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
4日 (火)	焼きししゃも 切り干し大根の サラダ	ししゃも	30	1		大和郡山の日 7日(金)	ごはん 牛乳 星形ポテト	米(奈良県産)	110	5		12日 (水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン風 フライ ゴーヤチャンプルー	米(奈良県産)	110	5		14日 (金)	ごはん 牛乳 揚げシューマイ	米(奈良県産)	110	5	
		切干大根	40	4				牛乳	206	2	乳			タンドリーチキン風フライ	50	1	小麦、乳、大豆、鶏肉			ひじきシューマイ	60	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
5日 (水)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー	米(奈良県産)	110	5		大和郡山の日 10日(月)	規格パン 牛乳 焼きウインナー ビーンズサラダ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	10日 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー	米(奈良県産)	110	5		10日 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー	米(奈良県産)	110	5	
		油麩	6	5	小麦、大豆			牛乳	206	2	乳			ウインナーソーセージ	40	1	豚肉			牛乳	206	2	乳

実はすごいよ！夏野菜パワー！


夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養もたっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出す働きがあるので、暑い季節にぴったりです。




トマト




なす




きゅうり




かぼちゃ




いんげん




とうもろこし




ゴーヤ (にがうり)



オクラ



とうがん



枝豆

7月の給食にも登場する野菜があるよ！探してみよう！

献立や食材は、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。毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。

今月の地産野菜

5日(水)	トマト	(治道産)
6日(木)	大和丸なす	(平和産)
	トマト	(治道産)
	たまねぎ	(平和産)
7日(金)	オクラ	(治道産)

7月7日は七夕

七夕は季節の節目となる「五節句」の一つです。
日本の「^{たなばたつめ}棚機津女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。

夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります
給食でもそうめんの入った「にゅうめん汁」が登場します。



夏休みの食生活ポイント

拙者が説明
するでござる



① 冷たいもののとりすぎに注意しよう!



冷たいものは、胃腸を冷やし、食べ物を消化する働きを下げってしまうでござる。

② 朝ごはんをしっかり食べよう!



朝ごはんは一日のエネルギー源!
食べないとしっかり動けないでござる!
早起きしてしっかり食べるでござる!

③ 冷房の使いすぎに気をつけよう!

暑いからといって、冷房の効いた部屋ばかりにしているとだめでござる! お腹が冷えて、胃腸の働きが悪くなってしまふでござるよ。



④ 食中毒に気をつけよう!



見えないけれど、気づかない間に増えるのが菌。食中毒にならないよう、しっかり加熱するでござる。食品の保存にも注意するなりよ。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう! 今回は、7月12日に登場する「ゴーヤチャンプルー」を紹介します!

ゴーヤチャンプルー

材料(4人分)

豚ひき肉	100g
ゴーヤ	50g
豆腐	1/2丁
ちくわ	1本
にんじん	60g
中華スープ	大さじ1/2
淡口しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
油	少々
塩	少々

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、たねとわたをスプーンですくい取ってから薄切りにし、塩少々をまぶしてもみ込む。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで、600wレンジで1分加熱する。ペーパーをはずして2cm角に切る。
- ③ ちくわは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を加えて炒める。ゴーヤ、ちくわ、にんじんを加えて炒め、調味料を加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、豆腐を加えて炒め合わせて出来上がり!

料理を始める前にすること

- ① 髪が長い人は結びましょう。
- ② エプロンや三角巾を身につけましょう。
- ③ 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

「チャンプルー」はいろいろな具材を炒める沖縄料理です。もやしや卵、にんにく、しょうがを入れてもおいしいですよ!

今月の給食レシピ

～とうがんとごま汁～

夏が旬の野菜「とうがん」を使ったレシピです。以前のレシピも載っていますので、ぜひご覧ください!



給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。丈夫な骨を作るために、夏休み中も、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



飲んでね

充実した夏休みを過ごし、2学期も元気に会いましょうね!