

令和6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 体の調子をとのえるもの

アレルギー

<表示義務のある8品目>
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くすみ
<表示推奨の20品目>
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ
牛肉・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
646kcal	15.3%	28.1%	362mg	81mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.1mg	231μgRAE	0.56mg	0.51mg	23mg

(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(g)	栄養三色	アレルギー
1日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき ひじきのにももの ごまじる	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのピリからやき	40	赤	こむぎ、さば、たいず
		ひらてん	5	赤	(えび、かに)
		だいず	5	赤	だいず
		ひじき	2	赤	
		にんじん	10	緑	
		さんおんとう	1.8	黄	
		こいくちしょうゆ	2.1		こむぎ、だいず
		みりん	0.4		
		こめあぶら	0.3	黄	(さば)
		うるめぶし	0.6	赤	だいず
		ミニあつあげ	25	黄	
		こんにやく	10	黄	
		ごぼう	12	緑	
		だいこん	15	赤	
		あおねぎ(奈良県産)	6	赤	
みりん	1	赤	だいず		
てづくりみそ	10	赤	ごま		
しろすりごま	2	黄	ごま		
しろねりごま	1.2	赤	(さば)		
うるめぶし	3	赤	(さば)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
4日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりへの レモンソースがけ ブロッコリー サラダ たまごとレタスの スープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりへの	40	赤	とりへの(ふたにく)
		レモンソースがけ	4	黄	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		さとう	2.8	黄	
		レモンじり	1.3	緑	
		たまねぎ	10	赤	
		ブロッコリー	25	赤	
		パプリカ	8	赤	
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		たまご(ならげんさん)	15	赤	たまご
		ポークフランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、たいず、 とりへの、りんご、ゼラチン、 ごま)
		エリンギ	10	緑	
		レタス	15	緑	
		にんじん	12	赤	
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく		
こしょう	0.03				
でんぶん	1.5	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
9日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか こうやのこの にももの すましじる	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いわしのおかか	40	赤	こむぎ、たいず(いか、 さけ、さば、ごま)
		こうやのこの	5	赤	だいず
		にももの	10	黄	
		こんにやく	10	黄	
		にんじん	10	緑	
		たまねぎ	16	赤	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.5	黄	
		こめあぶら	0.3	赤	(さば)
		うるめぶし	0.5	赤	だいず
		うすあげ	10	赤	
		しめじ	8	緑	
		にんじん	12	赤	
		たまねぎ	30	赤	
		あおねぎ(ならげんさん)	6	赤	(さば)
うるめぶし	3	赤			
りょうりしゅ	1	赤			
うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
11日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう まるなすの ペンネの トマトソースにこみ れんこんサラダ オニオンスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		まるなすの	8	黄	こむぎ
		ペンネ	10	黄	とりへの
		トマトソースにこみ	10	黄	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	20	緑	
		トマト(こおりやまさん)	10	赤	
		オニオンソーダイス	10	赤	
		トマトケチャップ	5.5	赤	
		にんにく	0.1	緑	
		コンソメスープ	0.12		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく
		ウスターソース	0.7		
		さとう	0.2	黄	
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
		れんこん	30	緑	
		にんじん	10	赤	
フレンチドレッシング	6	黄			
ポークフランクカット	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、たいず、 とりへの、りんご、ゼラチン、 ごま)		
たまねぎ	25	緑			
じゃがいも(こおりやまさん)	15	黄			
サヤインゲン	10	緑			
コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく		
うすくちしょうゆ	1.5				
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
2日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうぎ ゴーヤいり チャンプルー もずくスープ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あげぎょうぎ	36	赤	こむぎ、だいず、ふたにく、 ごま(えび、かに、いか、 ぎゅうにく、さけ、とりへの、 りんご、ゼラチン、バナナ)
		こめあぶら	3	黄	
		やきぶた	12	赤	こむぎ、だいず、ふたにく、 (たまご、にゅう、ぎゅうにく、 とりへの、りんご、ゼラチン、 ごま)
		ちくわ	10	赤	(えび、かに)
		にんじん	10	赤	
		もやし	25	赤	
		にがうり	7	赤	
		ちゅうかスープ	1	赤	ぎゅうにく、たいず、 とりへの、ふたにく、 ゼラチン
		にんにく	0.1	緑	
		おろししょうが	0.5	赤	
		うすくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、だいず
		こしょう	0.01		
		でんぶん	0.4	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		カットどうぶ	20	赤	だいず
もずく	8	赤	(えび、かに)		
たまねぎ	20	赤			
チンゲンサイ	15	緑			
ちゅうかスープ	2	赤	ぎゅうにく、たいず、 とりへの、ふたにく、 ゼラチン		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
5日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ほしのかたちの キラキラハンバーグ オクラのあえもの たなばた にゅうめんじる たなばたゼリー	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ほしのかたちの キラキラハンバーグ	40	赤	だいず、とりへの、 ふたにく
		オニオンソーダイス	8	緑	
		ホールコーン	5	赤	
		こいくちしょうゆ	1.2		こむぎ、だいず
		さとう	1.3	黄	
		みりん	1	赤	
		オクラ(ならげんさん)	8	赤	とりへの
		オクラ(ならげんさん)	10	赤	
		にんじん	10	赤	
		あおじそドレッシング	5	黄	こむぎ、だいず
		ふしそめん	4	赤	こむぎ
		ほしがたかまぼこ	8	赤	こむぎ、だいず
		たまねぎ(こおりやまさん)	18	赤	
		えのきたけ	5	赤	
		あおねぎ(ならげんさん)	8	赤	
うすくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず		
わふうだし	0.3				
うるめぶし	3	赤	(さば)		
みりん	1	赤			
たなばたゼリー	50	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
10日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー やきウインナー ツナサラダ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		なつやさいカレー	12	赤	ふたにく
		ぶたにく	50	赤	
		たまねぎ	10	緑	
		かぼちゃ	20	赤	
		ズッキーニ(ならげんさん)	10	赤	
		カレールー(あまくち)	6.5		こむぎ、にゅう、たいず、 ふたにく、りんご、バナナ
		カレールー(ちゅうから)	8.5		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		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく
		コンソメスープ	0.5		
		こめあぶら	0.3	黄	
		ウインナーソーセージ	30	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、たいず、 とりへの、りんご、ゼラチン、 ごま)
		ツナあぶらづけ	10	赤	
		きやべつ	25	赤	
パプリカ	8	赤			
かんぎつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
12日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン ミニはるまき かんてんサラダ ミルクムース	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		キムチ	35	黄	こむぎ(たまご)
		ぶたにく	10	赤	ふたにく
		キムチ	5	赤	こむぎ、さば、たいず、りんご
		たまねぎ	25	赤	
		チンゲンサイ	20	赤	
		もやし	6	赤	
		ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、たいず、とりへの、 ふたにく、ゼラチン
		りょうりしゅ	1		
		こいくちしょうゆ	1.2		こむぎ、だいず
		キムチのもと	3		だいず、りんご
		こしょう	0.02		
		こめあぶら	0.3	黄	
		ミニはるまき	28	赤	こむぎ、だいず、ふたにく、 (にゅう、えび)
		かんてん	3	黄	
		かんてん	0.6	赤	
にんじん	10	赤			
きゅうり(ならげんさん)	20	赤			
えだまめ	8	赤	だいず		
ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりへの、 ふたにく、ごま		
ミルクムース	40	赤	にゅう		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
3日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが やしししゃも ほうれんそうの ピーナッツあえ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたじゃが	15	赤	ふたにく
		じゃがいも	50	黄	
		にんじん	20	緑	
		たまねぎ	60	赤	
		いとこんにやく	20	黄	
		りょうりしゅ	2		
		こいくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず
		さんおんとう	3	黄	
		こめあぶら	0.3	赤	(さば)
		うるめぶし	1	赤	
		ししゃも	24	赤	(さけ、さば)
		ほうれんそう(カット)	30	緑	(だいず)
		にんじん	15	赤	
		ピーナッツあえのもと	4	黄	こむぎ、らっかせい、 だいず

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
8日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう チキンナゲット チリコンカン とうがんスープ	こめこパン	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		チキンナゲット	40	赤	こむぎ、だいず、とりへの
		チリコンカン	10	赤	ぎゅうにく
		ぎゅうひきにく	10	赤	ふたにく
		ぶたひきにく	10	赤	(だいず、もも)
		ミックスピーンズ	13	赤	
		たまねぎ	20	赤	
		トマトダイス	15	赤	
		オニオンソーダイス	10	赤	
		トマトケチャップ	6.5	赤	
		にんにく	0.1	緑	
		こむぎ	1.1	黄	
		コンソメスープ	0.5		こむぎ
		ウスターソース	1.5		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく
		チリパウダー	0.13		
		あかワイン	0.6	黄	
さんおんとう	0.2		こむぎ、だいず		
こいくちしょうゆ	0.3				
こめあぶら	0.3	黄			
ベーコン	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、たいず、 とりへの、りんご、ゼラチン、 ごま)		
きやべつ	20	赤			
とうがん	20	赤			
にんじん	10	赤			
ブロッコリー	15	赤			
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりへの、 ふたにく		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			

たなばた

七夕

いちねん いちど ひめ ほし あま がわ
一年に一度、おり姫とひこ星が、天の川を
こえて会うといわれている日です。行事食の
「そうめん」はおりひめが使う糸ににている
ことから、「おり姫のように芸事が上手になる
ように…」というねがいがこめられています。
きゅうしよく きん たなばた どうじょう
給食は7/5(金)に七夕メニューが登場します。

こんげつ ち さん や さい
今月の地産野菜

か 5日 たまねぎ(平和産)
にち 11日 大和丸なす(平和産)
トマト(治道産)
じゃがいも(平和産)

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」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

今が旬！夏野菜を食べよう

☆いいところ☆



- ・色あざやか
 - ・みずみずしく、水分が多いのでほてった体を冷やす
 - ・夏バテ予防に効果的
- ビタミンやミネラルが紫外線から肌を守るよ。

作ってみよう！ 夏野菜カレー



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。

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！
今日は夏野菜を使った、給食バージョンのカレーを紹介します。

作り方

- ①じゃがいも・なす・トマトを洗う。
じゃがいもはピーラーで皮をむき、たまねぎは皮をむく。
豚肉…2cm幅カット
じゃがいも…一口大 なす…拍子木切り
トマト…一口大 たまねぎ…くし切り
- ②鍋を火にかけ、油を入れ豚肉を炒める。
- ③たまねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたら、なすを加えて炒める。
- ④水と、じゃがいも、トマトを入れて煮る。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら ④を入れて煮る。
- ⑥ルーを入れて溶かし、弱火で10分くらい煮込んだら完成。

- 材料(4人分)
- 豚肉 200g
 - じゃがいも 中サイズ2個
 - なす 1個
 - トマト 1個
 - たまねぎ 大サイズ1個
 - カレールウ(お好みのもの) 1/2箱
 - スキムミルク 大さじ1
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - ピザ用チーズ 大さじ2
 - コンソメ粉末 小さじ1/2
 - ウスターソース 小さじ1
 - 水 800ml
 - 油 適量

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を



体の50~70%は水分です。わたしたちが健康に生活するために、水分は欠かせません。「のどがかわいた」と思ったときはすでに水分不足です。のどが渇くまえに、こまめに水分をとりましょう。

ふだんは、糖分を含まないもので補給しましょう。あま〜い飲み物はほどほどに！

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁…このお好みで

運動して、たくさん汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！
スポーツドリンクを上手に使いましょう。



暑さに負けない！夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝早起きしよう</p> <p>長期休みは生活リズムが乱れがち…。早寝早起きを心がけましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに注意しよう</p> <p>つめたいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスに気をつけた食事をしよう</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物を意識して食事してみましょう。</p>
---	--	--	---

カルシウムだけじゃない牛乳パワー！



牛乳は、骨や歯を強くするカルシウムだけでなく、丈夫なからだ作りに欠かせないたんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素もはっています。

夏休み中も毎日コップ1~2杯飲んでね！

