

令和7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					アレルギーについて					<表示義務のある8品目> 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ <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・セラチン・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 641kcal たんぱく質 15.4% 脂質 27.8% カルシウム 367mg マグネシウム 92mg 鉄 3.2mg レチノール 267μgRAE ビタミンB1 0.57mg ビタミンB2 0.5mg ビタミンC 22mg				
(10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(g)	栄養三色	アレルギー		日 献立名		材 料 名		分量(g)	栄養三色	アレルギー		日 献立名		材 料 名		分量(g)	栄養三色	アレルギー		日 献立名		材 料 名		分量(g)	栄養三色	アレルギー									
1日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ	こめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、ふたにく、セラチン、ごま)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん		こめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	4日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん		こめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)															
		ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤																		
		メンチカツ		50	シ					ぶたにく		30	シ					ぶたにく		30	シ																		
		こめあぶら		3	黄					しめじ		10	緑					しめじ		10	緑																		
		こうやのこ にもの		5	赤					ごぼう		12	シ					ごぼう		12	シ																		
	とうがんの みそしる	こんにやく		10	黄			やきししゃも ほうれんそうの ピーナッツあえ		いとこんにやく		20	黄					いとこんにやく		20	黄																		
		えだまめ		8	緑					りょうりしゅ		1.4	シ					りょうりしゅ		1.4	シ																		
		にんじん		10	シ					こいくちしょうゆ		4.2	シ					こいくちしょうゆ		4.2	シ																		
		みりん		0.6	シ					さんおんとう		2.3	黄					さんおんとう		2.3	黄																		
		こいくちしょうゆ		2.4	シ					こめあぶら		0.3	シ					こめあぶら		0.3	シ																		
2日 (水)	はっぼうさい	ごめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、ふたにく、セラチン、ごま)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ		ごめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	7日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たなばた ハンバーグ		ごめ (ならけんさん)		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)															
		ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤																		
		はっぼうさい		36	シ					ぶたにく		20	シ					ぶたにく		20	シ																		
		イカ		12	緑					きゅうにゅう		2.5	シ					きゅうにゅう		2.5	シ																		
		きゅうにゅう		2	シ					きゅうにゅう		2	シ					きゅうにゅう		2	シ																		
	きゅうりの オイスターいため	うすくちしょうゆ		2	黄			カラフルサラダ		うすくちしょうゆ		2	黄					うすくちしょうゆ		2	黄																		
		きゅうり		50	緑					きゅうり		50	緑					きゅうり		50	緑																		
		オイスターソース		2.5	シ					オニオンドレッシング		6	赤					オニオンドレッシング		6	赤																		
		しお		0.4	シ					ふじそうめん		4	シ					ふじそうめん		4	シ																		
		こしょう		0.02	シ					たまねぎ		20	緑					たまねぎ		20	緑																		
3日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの ハーブやき	きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、いか、オレンジ、ぎゅうにく、さけ、さば、だいず、ふたにく、りんご、セラチン、アーモンド)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	ごはん ぎゅうにゅう しるみざかなの たつたあげ		きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	8日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう しるみざかなの たつたあげ		きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)															
		ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤																		
		はなやさい サラダ		1.6	緑					はなやさい サラダ		1.6	緑					はなやさい サラダ		1.6	緑																		
		たまごとレタスの スープ		15	黄					たまごとレタスの スープ		15	黄					たまごとレタスの スープ		15	黄																		
		エリンギ		10	緑					エリンギ		10	緑					エリンギ		10	緑																		
	はなやさい サラダ	ブロッコリー		25	緑			ハムとやさいの ニンニクいため		ブロッコリー		25	緑					ブロッコリー		25	緑																		
		カリフラワー		20	シ					カリフラワー		20	シ					カリフラワー		20	シ																		
		ごまクリームドレッシング		6	黄					ごまクリームドレッシング		6	黄					ごまクリームドレッシング		6	黄																		
		たまご (ならけんさん)		15	赤					たまご (ならけんさん)		15	赤					たまご (ならけんさん)		15	赤																		
		ポークフランクカット		12	シ					ポークフランクカット		12	シ					ポークフランクカット		12	シ																		
7月平均栄養量	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー	ごはん		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン		ごはん		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	9日 (水)	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン		ごはん		80	黄	にゅう	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)															
		ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤																		
		なつやさいカレー		12	緑					なつやさいカレー		12	緑					なつやさいカレー		12	緑																		
		たまねぎ		50	シ					たまねぎ		50	シ					たまねぎ		50	シ																		
		かぼちゃ		25	シ					かぼちゃ		25	シ					かぼちゃ		25	シ																		
	やきウインナー	やまとまるなす (こおりやまさん)		20	シ			れんこんサラダ		やまとまるなす (こおりやまさん)		20	シ					やまとまるなす (こおりやまさん)		20	シ																		
		ピーマン		5	シ					ピーマン		5	シ					ピーマン		5	シ																		
		にんじん		15	シ					にんじん		15	シ					にんじん		15	シ																		
		カレールウ (あまくち)		6.5	シ					カレールウ (あまくち)		6.5	シ					カレールウ (あまくち)		6.5	シ																		
		カレールウ (ちゅうから)		8.5	赤					カレールウ (ちゅうから)		8.5	赤					カレールウ (ちゅうから)		8.5	赤																		
大和郡山の日	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン	きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	あおじその さっぱりサラダ		きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	10日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン		きかくパン		65	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、かに)															
		ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤					ぎゅうにゅう		206	赤																		
		やさいグラタン		40	黄					やさいグラタン		40	黄					やさいグラタン		40	黄																		

こんげつ

きゅうしよく

今月の給食レシピ

スタミナみそ汁

みそ汁にごま油とにんにくを

入れるのがポイントです!

暑い日でも食欲が

進み、食べやすいで

すよ♪

がっ

か

たなばた

7月7日は「七夕」

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似ていることから、

「おり姫のように芸事が上手になるように…」

という願いがこめられています。

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

夏休みに挑戦！

トマト肉じゃが

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！

今日は夏に旬をむかえるトマトを使った、肉じゃがを紹介します。



料理を始める前の約束

- ①髪が長い人は結びましょう。
- ②エプロンと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。



材料(4人分)

牛肉	50g
たまねぎ	大1個
にんじん	1/4本
じゃがいも	2個
トマト	1個
糸こんにゃく	80g
グリーンピース	20g
料理酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
だし汁	100～150ml
油	適量

作り方

- ①たまねぎとじゃがいもは皮をむく。
たまねぎ…くし形
にんじん…一口大
じゃがいも…一口大
トマト…大きめの一口大
糸こんにゃく…2～3cm幅のざく切り
- ②鍋に火にかけ、油を入れ牛肉、たまねぎ、
にんじん、じゃがいもを炒める。
- ③②を加えて煮る。
- ④糸こんにゃく、グリーンピースを加える。
- ⑤トマトを加えて仕上げる。

トマトの農家さんに 取材に行きました！ 特別編

私たちはトマトをつくっている吉田さんの畑に伺い、取材や撮影をしました。6月の献立表や学校に配信している食育動画でもお伝えしましたが、今回は特別編として紹介したいと思います。



ビニールハウス1つでどのくらいのトマトが収穫できるでしょうか？

約4000kgです！

ビニールハウス1つの中に約1200本の苗が育っています！

なぜビニールハウスの中で育てているのでしょうか？

気温が10℃以下だと育ちにくいからです。

トマトの苗を植えたのは2月と4月です。

旬のトマトはまっかであまみもあり、栄養満点ですよ！
水分が豊富な夏野菜は夏バテ予防にぴったりです！

今月の地産野菜

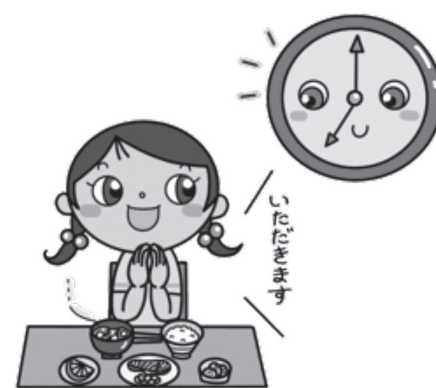
9日(水) 大和丸なす(平和産)
10日(木) トマト(治道産)



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。