






7月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 13歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 13歳以上 たんぱく質 脂質	
半 夏 生	1日 (水)	減量パン 焼きそば タコナゲット(小:2こ、中:3こ) 枝豆とコーンのソテー	パン 焼きそば(ソース) 油 油 油	豚肉 たこナゲット ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 枝豆 コーン 淡口しょうゆ 塩	694kcal 28.8g 23.7g	892kcal 36.9g 29.0g	
	2日 (木)	麦ごはん 夏野菜ポークカレー ポロニアステーキ ナタデココフルーツ	米 麦 カレー粉 油 油 星形ナタデココ	豚肉 粗挽きポロニアステーキ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう ミックスフルーツ缶	811kcal 24.5g 25.3g	912kcal 26.3g 28.9g	
	3日 (金)	パン、いちごジャム かぼちゃひき肉フライ きゅうりのサラダ コンソメスープ	パン アスカルビーのジャム 油 油 油	かぼちゃひき肉フライ お魚ソーセージ ロースハム	きゅうり 人参 枝豆 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 大根	和風ドレッシング(だし) コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	630kcal 21.3g 20.9g	753kcal 25.2g 24.3g
七 た こ ん だ て	6日 (月)	ごはん 鮭のピリ辛焼き 春雨の中華炒め 冬瓜のスープ	米 油 春雨 油 砂糖 でん粉 油	紅鮭ピリ辛漬け 合い挽き肉 チキンハム	チンゲンサイ 人参 コーン 冬瓜 人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	639kcal 26.4g 13.2g	701kcal 28.6g 14.1g	
	7日 (火)	ごはん 照り焼きハンバーグ 大根キムチの スタミナ炒め にゅうめん 七夕ゼリー(単配)	米 油 砂糖 でん粉 油 ごま油 砂糖 三輪とうめん 七夕星のデザート	星形ハンバーグ 豚肉 かまぼこ うすあげ	奈良の大根キムチ 玉ねぎ ごま にんにく 人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん	774kcal 24.7g 20.1g	858kcal 27.7g 21.9g
	8日 (水)	米粉パン ミートボールのトマト煮 チキンカツ ブロッコリーのソテー	米粉パン じゃがいも 砂糖 油 マーガリン 油 油	ミートボール 大豆 チキンカツ ロースハム	玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ ダイストマトかん にんにく ブロッコリー 人参	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう	707kcal 32.5g 24.9g	856kcal 39.0g 28.9g
い い 歯 の 日	9日 (木)	減量ゆかりごはん みそ煮込みうどん 厚焼き玉子 かぼちゃの含め煮	米 うどん 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 うすあげ 米みそ 厚焼き玉子 平天	人参 玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ かぼちゃ 枝豆	765kcal 31.9g 17.0g	868kcal 36.6g 18.1g	
	10日 (金)	パン ミートボール(小:2こ、中:3こ) ひじきのサラダ コーンポタージュ ミルク	パン 油 砂糖 油 油 米粉マカロニ クリームコーン缶 シチュールウ 油 ミルク(ココア)	タレつきミートボール ささみ ひじき チキンウインナー	ほうれん草 人参 コーン 人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	フレンチドレッシング 塩 こしょう	724kcal 25.5g 22.1g	914kcal 32.1g 27.4g
	13日 (月)	ごはん、ふりかけ 肉じゃが ブリのみぞれ煮 根菜のきんぴら	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	牛肉 ブリのみぞれ煮 茎わかめ	人参 玉ねぎ グリンピース レンコン 人参	のりふりかけ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ だしパック 酒 みりん 濃口しょうゆ みりん	763kcal 25.9g 21.1g	851kcal 27.8g 23.3g
食 育 の 日	14日 (火)	減量ごはん ちゃんぽん 揚げ餃子(小:2こ、中:3こ) ごぼうのオイスターソース炒め	米 中華麺 油 油 突きこんにゃく 油	豚肉 竹輪 餃子 鶏ひき肉	白菜 人参 玉ねぎ もやし ぶなしめじ にんにく ごぼう 人参 枝豆	735kcal 23.3g 21.0g	847kcal 27.3g 24.6g	
	15日 (水)	パン ボークウインナー キャベツのカレーソテー 夏野菜のトマトスープ ヨーグルト(単配)	パン 油 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 油	ボークウインナー 鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 ズッキーニ かぼちゃ コーン 玉ねぎ ダイストマト缶	トンカツソース 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	654kcal 26.4g 22.7g	773kcal 30.6g 24.7g
	16日 (木)	ごはん、味付けのり 竹輪の磯辺揚げ ピーマンのじゃこ炒め 豚汁	米 天ぷら粉 でん粉 油 白ごま 砂糖 油 突きこんにゃく	味付けのり 竹輪 青のり ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 木綿豆腐 米みそ	人参 玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ	752kcal 33.1g 19.1g	851kcal 38.5g 21.9g
17日 (金)	減量パン、黒豆きな粉クリーム 鶏のハーブ焼き たこキャベツのソテー スーパスパゲティ	パン 黒豆きな粉クリーム 油 油 スパゲティ 油	若鶏のハーブ焼き たこ ベーコン	キャベツ コーン にんにく 人参 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ パセリ にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	654kcal 28.0g 29.2g	783kcal 32.8g 32.6g	
食 育 の 日	20日 (月)	ごはん ガバオライスの具 春巻き サンラータン	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 油 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 春巻き 木綿豆腐 たまご	青ピーマン パプリカ 玉ねぎ パセリ にんにく 中華スープ 淡口しょうゆ 酢 塩 こしょう	778kcal 23.4g 25.0g	859kcal 26.5g 27.8g	
	21日 (火)	わかめごはん キャベツ入りつくね なすと厚揚げのみそ炒め つみれ汁	米 油 砂糖 油 油 砂糖 油	キャベツ入り平つくね 厚揚げ 赤みそ あじボール	玉ねぎ ひす 人参 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ	わかめごはんの素 濃口しょうゆ トンカツソース 濃口しょうゆ 酒 塩 だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒	737kcal 23.3g 19.7g	817kcal 26.7g 21.2g
	22日 (水)	パン 枝豆コロッケ ラタトゥイユ かぼちゃのクリームシチュー	パン 油 砂糖 油 じゃがいも シチュールウ 油	ベーコン 鶏肉	枝豆コロッケ ズッキーニ ひす 玉ねぎ コーン にんにく ダイストマト缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリンピース	トマトケチャップ 塩 こしょう こしょう 塩	731kcal 25.0g 23.5g	889kcal 29.7g 27.6g
食 育 の 日	27日 (月)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ チンジャオロースー ねばねば野菜の中華スープ	米 油 砂糖 油 砂糖 油 油	白身魚の天ぷら 牛肉 豚肉	青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが オクラ モロヘイヤ 人参 玉ねぎ	酢 濃口しょうゆ トマトケチャップ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	768kcal 23.9g 25.9g	862kcal 26.2g 29.8g
	28日 (火)	ごはん 大豆入りキーマカレー ほうれんそうのソテー フルーツ白玉	米 じゃがいも カレー粉 油 油 米粉団子	豚ひき肉 大豆 お魚ソーセージ	人参 玉ねぎ 青ピーマン ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう ミックスフルーツ缶	743kcal 21.6g 17.4g	852kcal 24.5g 20.1g
	29日 (水)	バーガーパン ハンバーグ、トマトケチャップ ポイルキャベツ 豆乳みそスープ	パン 油 油 油	うす型ハンバーグ ショルダーベーコン 木綿豆腐 豆乳 米みそ	キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 玉ねぎ 人参	トマトケチャップ(個袋) 塩 コンソメ 塩 こしょう	651kcal 29.2g 24.8g	774kcal 33.7g 28.0g
食 育 の 日	30日 (木)	減量ごはん 塩焼きそば ポロニアカツ 手作りふりかけ	米 焼きそば 油 油 砂糖 油	鶏肉 ポロニアカツ ひじき かつおぶし わかめ	小松菜 人参 玉ねぎ もやし ごま にんにく	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ みりん	775kcal 25.1g 19.2g	878kcal 28.3g 21.5g
	31日 (金)	パン、ピーナツクリーム オムレツデミグラスソース ポテトのパセリソテー 玄米入りスープ	パン ピーナツクリーム 砂糖 じゃがいも 油 もち玄米 油	プレーンオムレツ ショルダーベーコン 鶏肉 大豆	人参 パセリ レモン果汁 キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ	デミグラスソース ウスターソース みりん トマトケチャップ 淡口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	672kcal 25.8g 24.4g	805kcal 30.5g 27.5g

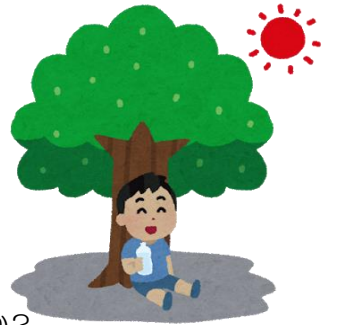
※奈良県産の食材は、太字で表しています。



7月 給食だよ!

御所市学校給食センター

7月になると梅雨が明け、夏本番となります。熱中症などで体調を崩さないように気をつけましょう。
暑い日が続くと、食欲が落ちてしまい食事を抜いたり、冷たいアイスや飲み物ばかり口にしてしまいがちになりますが、それでは栄養がかたより、夏バテや熱中症になってしまいます。1日3回の食事をしっかりと、こまめに水分をとることを心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



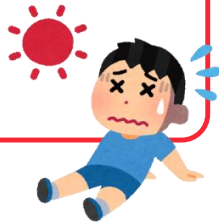
正しい水分補給で暑い夏をのりこえよう!!

気温が高く、暑くなると冷たいものが飲みたくなります。のどがかわいた時、みなさんはどんなものを飲んでますか? 甘いジュースをたくさん飲んでいることはありませんか? 正しい水分補給をして、暑い夏を元気にのりこえましょう。運動や部活動、外遊びなどで体を動かしているときは、しっかりと水分補給をして熱中症の予防をしましょう。

◆ 水分補給のポイント ◆

① 「のどがかわく前に」

日常生活中でも体からは水分が出ていきます。運動中に「のどがかわいた」というタイミングでは、体の水分量が不足している可能性があります。
外遊びや運動前には必ず水分をとりましょう。



② 「こまめに」

一度にたくさんの量を飲むと体への吸収が悪く、おなかの調子も悪くなります。
運動中では、30分おきにコップ1杯(200ml)くらいの水分補給が目安となります。



③ 「たくさん汗をかいたらスポーツドリンクを」

たくさんの汗をかいた時は、体から水分だけでなくミネラルも出ています。塩分や砂糖が入ったスポーツドリンクを利用しましょう。また、汗をかいていない時に飲むと、砂糖の摂りすぎにつながるため、飲み方に注意しましょう。



夏野菜を味わおう!

旬の野菜は、1年の中でも栄養価が高く、おいしい時期になります。また、たくさん収穫されて流通するため、価格も安くなります。今が旬の夏野菜は、ビタミン類をたくさん含み、水分補給にも役立ちます。そして水分が多く、体を冷やす特徴があります。給食にもたくさんの夏野菜を使用しています。しっかりと食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。



7月1日は半夏生です!

半夏生は「はんげしょう」と読み、夏至の日から数えて11日目をさします。

半夏生とは気候の変わり目として、農作業の大切な目安とされています。夏至から半夏生に入る前に田植えを終わらせるものとされており、半夏生を過ぎると、秋の収穫が減ってしまうといわれていました。

この日にたこを食べることで、たこの足のように農作物が土に根が強くはり、台風などの被害にあわないように願います。

1日の給食にはタコを使用した「タコナゲット」があります。作物の五穀豊穡を祈り、味わっていただきましょう。



7月7日は七夕です!

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)」の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

7日の給食には、奈良県の特産品である『三輪そうめん』を使用した、にゅうめんが登場します。また、星の形をしたハンバーグやデザートがあるので、楽しみにしててくださいね。



いい歯の日(17日)

今月は、たことキャベツのソテーに入っている「タコ」がかみごたえのある食材です。よくかんで食べましょう!



食育の日(20日)

奈良県産の食材: 米、鶏卵
御所市産の食材: 木綿豆腐、青ねぎ
旬の食材: 青ピーマン、パプリカ

地元で作られた食材を味わって食べましょう!



ガパオライスとは?

タイの料理です。ひき肉と野菜をバジルで炒めたものをごはんのせて食べます。

