

日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目			
D 18日 (木)	パン牛乳	パン	1個	5	小麦	E 18日 (木)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	5	乳			
		牛乳	1本	216	2			牛乳	16.5	2				
		鶏肉	26	1	鶏肉			26	1					
	タッカルビ	ごま油	0.65	0.05	小麦		ごま油	0.65	0.05	小麦		0.65	0.05	小麦
		おろしにんにく	0.65	1.3	小麦		おろしにんにく	0.65	1.3	小麦		0.65	1.3	小麦
		酒濃口しょうゆ	0.04	26	小麦		酒濃口しょうゆ	0.04	26	小麦		0.04	26	小麦
		塩	26	5.2	小麦		塩	26	5.2	小麦		26	5.2	小麦
		トッポギ	45.5	19.5	小麦		トッポギ	45.5	19.5	小麦		45.5	19.5	小麦
		白菜キムチ	13	3.9	小麦		白菜キムチ	13	3.9	小麦		13	3.9	小麦
		白キムチ	0.65	0.26	小麦		白キムチ	0.65	0.26	小麦		0.65	0.26	小麦
		玉ねぎ	2.6	0.26	小麦		玉ねぎ	2.6	0.26	小麦		2.6	0.26	小麦
		にんじん	1.04	0.39	小麦		にんじん	1.04	0.39	小麦		1.04	0.39	小麦
にら		0.39	0.39	小麦	にら	0.39	0.39	小麦	0.39	0.39	小麦			
赤みそ		1.04	0.39	小麦	赤みそ	1.04	0.39	小麦	1.04	0.39	小麦			
コチジャン		0.39	0.39	小麦	コチジャン	0.39	0.39	小麦	0.39	0.39	小麦			
みそ	2.6	0.65	小麦	みそ	2.6	0.65	小麦	2.6	0.65	小麦				
中華スープ(粉末)	1.04	0.39	小麦	中華スープ(粉末)	1.04	0.39	小麦	1.04	0.39	小麦				
砂糖	0.39	0.39	小麦	砂糖	0.39	0.39	小麦	0.39	0.39	小麦				
みりん	0.39	0.39	小麦	みりん	0.39	0.39	小麦	0.39	0.39	小麦				
かたくり粉	6.5	1.63	小麦	かたくり粉	6.5	1.63	小麦	6.5	1.63	小麦				
へも豆玉青	9.1	2.28	小麦	へも豆玉青	9.1	2.28	小麦	9.1	2.28	小麦				
もずく	3.9	0.98	小麦	もずく	3.9	0.98	小麦	3.9	0.98	小麦				
豆腐	19.5	4.88	小麦	豆腐	19.5	4.88	小麦	19.5	4.88	小麦				
ねぎ	3.9	0.98	小麦	ねぎ	3.9	0.98	小麦	3.9	0.98	小麦				
中華スープ(粉末)	2.08	0.52	小麦	中華スープ(粉末)	2.08	0.52	小麦	2.08	0.52	小麦				
からスープ	1.95	0.49	小麦	からスープ	1.95	0.49	小麦	1.95	0.49	小麦				
濃口しょうゆ	0.26	0.065	小麦	濃口しょうゆ	0.26	0.065	小麦	0.26	0.065	小麦				
酒	0.65	0.163	小麦	酒	0.65	0.163	小麦	0.65	0.163	小麦				
しょうゆ	0.04	0.01	小麦	しょうゆ	0.04	0.01	小麦	0.04	0.01	小麦				
かたくり粉	0.65	0.163	小麦	かたくり粉	0.65	0.163	小麦	0.65	0.163	小麦				
水	156	39	小麦	水	156	39	小麦	156	39	小麦				
とうもろこし(37.5g)	1個	4	小麦	とうもろこし(37.5g)	1個	4	小麦	1個	4	小麦				
塩	156	39	小麦	塩	156	39	小麦	156	39	小麦				
チョコクリーム	1袋	5	乳	チョコクリーム	1袋	5	乳	1袋	5	乳				

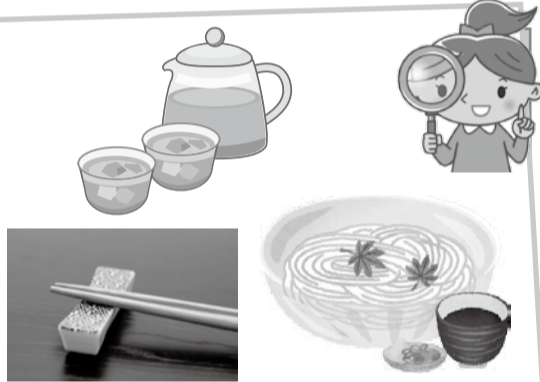
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
7月分平均栄養量(D班)	832	15	26	454	103	5.3	545	0.6	0.6	36	6.5
7月分平均栄養量(E班)	832	15	26	457	106	5.2	548	0.6	0.6	36	6.5
文部科学省学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

注) 今年度は新しい栄養価基準に向けての移行期間とします。栄養基準値は月平均で計算しています。
 ※示した値内に納めることが望ましい範囲。
 ☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
 ☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
 低学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…220g 低学年用減量ご飯…154g 高学年減量ご飯…198g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

和食の魅力再発見 ④

和食器(夏の器)

和食器は料理や季節に合わせて器の素材や形・模様を使い分け、季節感を楽しむことができます。夏はガラスの器に入れると見た目も涼やかになります。和食文化を支えてきた和食器の良さを見直しましょう。



奈良県産の食材



米・なす・青ねぎ
玉ねぎ・トマト・上新粉

「野菜を食べよう」

夏の野菜には日差しから体を守る働きがあります。



毎月19日は食育の日

夏野菜の紹介

ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦味成分は、胃を丈夫にし、食欲を増進する。

オクラ

ネバネバ成分が胃腸を守り、免疫力も高める。

冬瓜(とうがん)

利尿作用や体のほてりをしずめる。

トマト

抗酸化作用のあるリコピンが多く、ビタミンC・カロテンも多い。そのまま手軽に食べられる。

ピーマン

唐辛子の辛みをなくしたもの。ピーマン1個にレモン1個分のビタミンCが含まれている。カロテンも多いので、免疫力を高める。

なす

紫色の成分のナスニンは、目の疲れをとり、血液をサラサラにする。

かぼちゃ

カロテン・ビタミンCやEが多く、免疫力を高める。

枝豆

大豆を早取りしたもので、豆と野菜の栄養素を含んでいる。たんぱく質を多く含み、ビタミンB群・食物繊維・鉄・大豆にはないビタミンCも多い。食欲がなくても食べやすいので、おすすめ。

きゅうり

水分が多く水分補給になり、カリウムはむくみを防止する。

夏の食生活について

夏は暑さで体の調子をくずしやすくなります。夏バテせず元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

朝ごはんを食べよう (早寝・早起き・朝ごはん)

朝ごはんを食べることで、体にスイッチが入り、一日元気に過ごすことができます。

冷たいものをとりすぎない

アイスやジュースなどの冷たいものをとりすぎると、おなか冷えて食欲がなくなります。

牛乳を飲もう

給食のない日も牛乳を毎日飲みましょう。牛乳は体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。1日にコップ2はい飲みましょう。

肉・魚・卵・豆製品などのおかずをしっかり食べよう

暑いと食欲がなくなり、そうめんなど冷たくあっさりしたもののばかりがちです。たんぱく質を含む主菜を食べて夏バテを防ぎましょう。

おやつは内容を考えてとろう

おやつを食べすぎると食欲がなくなり夏バテの原因になります。「おやつ=甘いもの」ではなく、おにぎりや乳製品・果物などでエネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミンを補いましょう。

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に水や麦茶でこまめに水分をとりましょう。

食べ物からも水分補給をしましょう。