

# 令和3年7月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
1(木)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍パイ	牛乳 とりにく わかめ すぎのり しろきりんさい あかとさかのり	米 あぶら ドレッシング(わふう)	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマトりんご きゅうり なす コーン パイン	524 16.7	623 18.6	722 20.5
2(金)	背割パン 牛乳 ポロニアカツ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ポロニアステーキ ツナ ベーコン	背割パン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	564 21.7	685 25.5	805 29.4
5(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 じゃこピーマン マスカットゼリー	牛乳 ぶたひきにく あつあげ うずらたまご ちりめんじゃこ	米 つきこんにやく さとう あぶら マスカットゼリー	かぼちゃ にんじん たまねぎ あおピーマン いんげんまめ	554 19.8	667 23.4	779 27.0
6(火)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬け えだまめ 五目スープ	牛乳 あじ ベーコン とうふ	米 ドレッシング(ねぎごま)	えだまめ チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん たけのこ	535 25.9	631 28.5	727 31.1
7(水)	ちらし寿司 牛乳 星型コロッケ 夏野菜きんぴら セタ汁	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ うすあげ	米 あぶら さとう ふしめん じゃがいも こむぎこ	ごぼう オクラ あかピーマン しめじ きピーマン たまねぎ にんじん なす たけのこ れんこん かんぴょう	595 18.4	716 21.2	837 24.1
8(木)	ごはん 牛乳 まだいの野菜あんかけ こんぶ和え 豆乳みそ汁	牛乳 まだい しおこんぶ みそ とうにゅう とうふあげ	米 さとう でんぷん	えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし れんこん かぼちゃ こまつな	540 25.7	636 28.1	768 34.7
9(金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のパーベキューソース キャベツのソテー 夏野菜のポトフ ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ウインナー	コッペパン さとう あぶら ブルーベリージャム	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ あかピーマン ズッキーニ にんじん コーン	505 25.5	618 29.1	731 32.8
12(月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 とうふ ぶたひきにく	米 ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	535 20.4	648 23.9	760 27.5
13(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ おくらのおかか和え なすのみそ汁	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふあげ わかめ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	オクラ なす にんじん しょうが たまねぎ はねぎ しめじ	576 23.8	704 28.4	831 32.9
14(水)	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き きりぼしだいこんのもの とうがんのすまし汁	わかめ 牛乳 さば とりにく とうふ	米 つきこんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん とうがん たまねぎ はねぎ	554 26.6	642 28.8	731 30.9
15(木)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー チキンナゲット もずくスープ 野菜ふりかけ	牛乳 とうふ たまご チキンナゲット もずく やきぶた ハム	米 ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ゴーヤ あおな えのきたけ はねぎ かぼちゃ	496 19.5	584 21.8	707 26.4
16(金)	食パン 牛乳 ドライカレー ラトウイユ フルーツポンチ	牛乳 ぶたひきにく だいたい ベーコン	しよくパン あぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン りんご セロリ ズッキーニ トマト もも パイン みかん パセリ	487 18.1	619 22.4	751 26.6

**給食なしのおしらせ**  
2日(金)新庄小5年  
※2学期の給食は、  
9月1日(水)から始まります。

**奈良県産** しめじ

**葛城市産** 米(ヒノヒカリ)・はねぎ・なす  
きゅうり・オクラ・ズッキーニ  
こまつな・たまねぎ・ゴーヤ

献立表の中で、太文字は奈良県産、  
ななめ文字は葛城市産の食材です。



★栄養価の表示★  
上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)

7月平均		
539	648	762
21.8	25.0	28.7

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



## 食事からとる水の量はどのくらい?

人間の体の50~70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、2.2リットルです。水は人体の健康にとって欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとどが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常が出てしまうこともあります。

**問題です**

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができでしょうか? だいたいの量で答えてください。

① およそコップ1杯分 (200mL)  
② およそペットボトル1本分 (500mL)  
③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)

**夏休みの食生活**  
気をつけたいポイント

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

**知ってた? 給食の水分量**

プチゼリー 水分量...約17g

牛にゅう ...約180g

ちゅうかあえ ...約41g

ごはん...約95g

マーボーどうふ ...約168g

これは、ある日の給食の水分量です。小学3年生一人分の量で計算しています。(材料の水分量を足し合わせました。実際は調理中に水分が蒸発したり流れたりするので、これよりは少なくなります)ごはんや汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、熱中症の予防のためにも1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう。

**A 正解は** ②およそペットボトル1本分 (500mL)