

令和7年 7月 給食予定献立表

小学校 五條市立学校給食センター

Table with 4 columns for days 1 (Monday), 2 (Tuesday), 3 (Wednesday), and 4 (Thursday). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional information. Includes a 'World Cuisine' section for Monday and 'Local Cuisine' for Thursday.

Table with 4 columns for days 7 (Monday), 8 (Tuesday), 9 (Wednesday), and 10 (Thursday). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional information. Includes a 'Local Cuisine' section for Monday.

Table with 4 columns for days 14 (Monday), 15 (Tuesday), 16 (Wednesday), and 17 (Thursday). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional information. Includes a 'Local Cuisine' section for Monday.

# 夏

## げんき す を元気に過ごそう!

本格的な夏の暑さがやってきました。もうすでに、夏バテ気味…、という人はいませんか？暑い夏を元気に乗り切るための食生活のポイントを紹介しします。ぜひ、参考にしてくださいね。



### 1日3食 規則正しい食事をしよう!

朝・昼・夜の規則正しい食事は、生活リズムを整えることにつながります。毎日の食事で、「主食・主菜・副菜(・汁物)」がそろった食事を心がけ、バランスよく栄養を摂取しましょう。



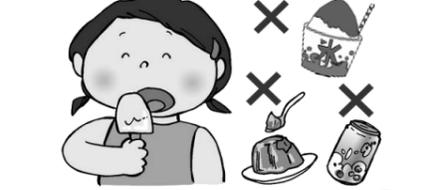
### こまめな水分補給で熱中症予防!

暑いとたくさん汗をかいて、体の中の水分が失われ、熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のために、のどがかわく前に水分補給することを心がけましょう。運動時は、塩分がとれるスポーツドリンクも活用しましょう。



### 冷たい食べ物・飲み物のとりすぎ注意

暑い日は、冷たいジュースやアイスクリームなどがおいしく感じられます。ですが、とりすぎは、おなかを冷やして胃腸の働きを低下させたり、食欲を低下させて夏バテにつながったりします。量を決めて楽しむようにしましょう。



### 夏野菜を積極的に食べよう!

ピーマン・かぼちゃ・トマトなどの夏野菜には、汗をかいた時に失われるビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、水分も多いので、水分補給にもなります。給食では、五條市でとれた夏野菜をたくさん使います。夏の太陽を浴びて育った新鮮な野菜をおいしく食べましょう。



### 食中毒を予防しよう!

気温・湿度が高くなる夏場に気をつけたいのが食中毒。食中毒予防のための三原則は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。心がけましょう。

#### ① つけない



せっけんを使って手洗いし、菌を洗い流そう!

#### ② 増やさない



菌が増殖しやすい温度で食材を放置せず、冷蔵庫を活用しよう!

#### ③ やっつける



食材は中心までしっかり火を通そう!

## 7月7日は、七夕です☆

離れ離れになった彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるというお話で有名な七夕。七夕は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。「七夕の節句」とも呼ばれ、七夕の日には、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に結びつける習慣があります。

七夕の行事食といえば、そうめんです。昔は、麦縄という中国から伝わった唐菓子を使った七夕の儀式の際にお供えしていました。それが、時代とともに形を変え、今の「そうめん」になりました。七夕の日には、そうめんを食べると大きな病気をしないといわれています。



給食では、そうめんを使った七夕にゆづめんが登場するよ!そして、聖型の食べ物もたくさん!いくつかあるか探してみよう!みんなは、どんな願い事をするのかな?きれいな天の川が見えますように…



### 給食センターの中をのぞいてみよう!

調理員は、安心・安全な給食を届けるために、厳しい衛生管理の下で調理をしています。下の写真は、何をしているところでしょうか?



これは、加熱調理した料理の中心温度を計測しているところです。学校給食は、食中毒防止のため、果物・デザート類を除いて、基本的に加熱調理したものしか提供しません。加熱後は、中心部の温度が85℃・1分以上に上がっているか3点計測をして確認します。このように、みなさんの安全が守られているのですよ!

## はしの日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

### こんだてひょうのみかた

アレルギー	献立名	1人分	表示
	おぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	むぎ	9	黄
乳	ぎゅうにゅう(200ml)		本
豚	なつやさいカレー		赤
	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレールー	15	
卵・鶏卵	カレールーふんまつ	1.5	
麦・豆	コンソメ	1	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるぎめサラダ		
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとろ	1.2	黄



こんだてめい しょくひんめい ひとりぶん 献立名・食品名・1人分の分量(分量は小学校4年生)を表示しています。

### 毎月19日は しょくいく ひ 食育の日



※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県産で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、「五産五消献立」といいます。

※栄養3色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した3つのグループに食品を分けた「栄養3色」を掲載しています。

赤: おもに からだをつくるもとになる たべものなかま (ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいすせいひん、かいそう)

緑: おもに からだのちょうしをととのえるもとになる たべものなかま (やさい、くだもの、きのこるい)

黄: おもに ねつやちからのもとになる たべものなかま (ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら)

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生(ピーナッツ)【ピー】・えび【エビ】・かに【カ】・くるみ【クル】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イコ】・オレンジ【カ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・マダガスカール【マ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】