

<6つの基礎食品群について>
1群：たんぱく質
2群：無機質
3群：ビタミンAが多いもの
4群：ビタミンCが多いもの
5群：炭水化物
6群：脂質

 : おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。

 : かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

 : 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

 : 骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

卵	卵	ア	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮫	あわび	く	くらみ	ハ	バナナ
麦	小麦	缶	いか	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	は	いくら	鮓	さけ	マ	まつたけ
苺	落花生	ル	オレンジ	鯖	さば	も	もも
北	えび	カ	カシューナッツ	ビ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	リ	りんご

・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

たなばた

 がつ か きんとうじょう
 ★ 7月5日(金)に登場! ★
 (ほし かたち)
 【星の形のキラキラハンバーグ】
 …ソースにコーンを入れて、あま がわ えんしゅつ
 きり ぼし だいこん
 【切 ★ 大根のマヨサラダ】
 …さくわん たなばた ごんだて きり ぼし だいこん に もの だ
 「切千大根」に『千★』が隠れている! と子どもたちが教え
 きり ぼし だいこん ぼし ぼし かく こ おし
 ってくれました。すごい発見! 今年は献立名にも入れました★
 たなばた
 【七夕にゆうめん】
 だんめん ほし かたち かい
 …断面が星の形をしている「オクラ」も入っています。

新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー:スマイル(^o^)ガパオライス

(^o^)
このメニューは、王寺南義務教育学校 太子学舎の「スマイル活動」の取組によって誕生しました。「スマイル活動」は、太子学舎の4年生が、よりよい学校づくりをするために、いくつかのチームに分かれて取り組んでいる活動のことです。昨年度のスマイル活動の「給食チーム」では、太子学舎の子どもたち全員に、アンケートをとって、「給食で出てほしいこんだて」について尋ねて、給食センターに伝えてくれました。その中から、「ガパオライス」を実際に出してみることにしました！ (^o^)

ガパオライスは、タイという国で生まれた料理です。ひき肉や、ピーマンなどの野菜を炒めて、オイスターソースなどで味つけをして作ります。バジルが使われていることも特徴のひとつです。 (^o^)

(^o^)
スマイル活動のアンケートに書かれていた「出してほしいこんだて」は、ほかにもたくさんたくさんあったので、これからも参考にして新メニューを考えたいと思っています♪ (^o^)

給食で出てほしいこんだては何ですか?
1つ書きましょう。

・ガパオライス

給食センターに伝えます。

↑実際のアンケート



今月の平均栄養価



エネルギー	728 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	15.5 %
脂質(エネルギー比)	26.5 %
カルシウム	347 mg
鉄	3.9 mg
マグネシウム	95 mg
ビタミンA	247 μgRE
ビタミンB ₁	0.69 mg
ビタミンB ₂	0.53 mg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	5.6 g



今月のたべもの オクラ

／ 7月の給食に2回登場します! ／

〇7月5日(金) セタにゅうめん

〇7月16日(火) 卵とオクラのふわトロスープ

…オクラのネバネバがスープにとけこんで

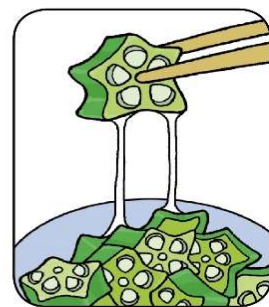
トロっとした仕上がりに♪

オクラの ネバネバの正体

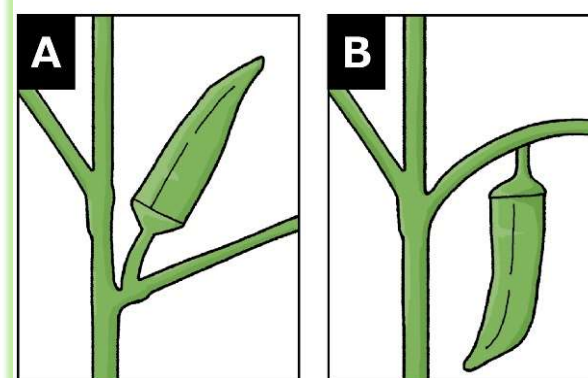
オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



クイズ なり方どっち? オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。