



1年間ありがとうございました!



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。そして、体も心も大きく成長してきたことでしょう。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことやこれからがんばりたいことを考える機会にしてください。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
1日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳
	あげぎょうざ 2こ	ぎょうざ こめあぶら	赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 黄
	もやしとニラのいためもの にら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめあぶら	もやし にら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 小麦 大豆
	ごもくスープ	やきぶた たまねぎ あじつけしいたけ にんじん えだまめ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 緑 小麦 大豆 緑 大豆 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
いちごジャム	いちごジャム	黄	
エネルギー		605kcal	たんぱく質 21.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
2日 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう	ちらしずし ぎゅうにゅう	黄 小麦 大豆 赤 乳
	きんしたまご パックきざみのり	きんしたまご きざみのり	赤 卵 小麦 大豆 赤
	にびたし	うすあげ にんじん こまつな だしのもと しょうゆ みりん さとう	赤 大豆 緑 大豆 黄 小麦 大豆
	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと しょうゆ みりん	黄 大豆 緑 大豆 赤 大豆 黄 小麦 大豆
さんしよくゼリー	さんしよくゼリー	黄 大豆 もも りんご	
エネルギー		653kcal	たんぱく質 21.5g

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

ちらしずし
ハマグリのお汁
ひなあられ
ひしもち
白酒

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
5日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳
	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	赤 小麦 大豆
	さといものそぼろに	あいびきミンチ さといも たまねぎ グリーンピース おろししょうが こめあぶら しょうゆ せいしゆ さとう しお でんぷん	赤 牛肉 豚肉 黄 小麦 大豆 黄 小麦 大豆 黄 小麦 大豆 黄 小麦 大豆 黄 小麦 大豆
	だいこんのみそしる	だいこん にんじん あつあげ わかめ ねぎ だしのもと みそ	緑 大豆 赤 大豆 赤 大豆 赤 大豆 赤 大豆
いちご	いちご	緑	
エネルギー		693kcal	たんぱく質 25.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
6日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳
	エビフライ	エビフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆 黄
	ブロッコリー-サラダ	ブロッコリー	緑
	バックタルタルソース	タルタルソース	黄 大豆 りんご
クリームシチュー	じゃがいも こめあぶら にんじん たまねぎ カリフラワー クリームシチューのもと だしふんにゅう ぎゅうにゅう コンソメスープ ローリエ こしょう	黄 小麦 乳 大豆 豚肉 黄 小麦 乳 大豆 豚肉 緑 小麦 乳 大豆 豚肉 赤 小麦 大豆 鶏肉	
エネルギー		654kcal	たんぱく質 26.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳
	ブルコギいため	ぎゅうにく しお こしょう おろししょうが ごまあぶら にんじん たまねぎ にら さとう しょうゆ せいしゆ しろすりごま トウバンジャン みりん	赤 牛肉 黄 小麦 大豆 緑 小麦 大豆 黄 小麦 大豆
	ちゅうかスープ	やきぶた チンゲンサイ はるさめ たけのこ あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 赤 豚肉 大豆 小麦 黄 小麦 大豆
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 小麦 大豆 黄 小麦 大豆
エネルギー		668kcal	たんぱく質 20.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (木)	メロンパン ぎゅうにゅう	メロンパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 卵 乳 大豆 赤 乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤 鶏肉 大豆 豚肉
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ どうもろこし デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ さとう スープストック こしょう しお	緑 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 緑 大豆 黄 大豆 豚肉
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ソーオニオン こめこまカロニ コンソメスープ こしょう しょうゆ しお	赤 豚肉 緑 大豆 黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	
エネルギー		790kcal	たんぱく質 25.0g

【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（20品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食料納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料（7品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの（20品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

【献立にのせるマークについて】

- 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。
- カミカミ献立（よくかんで食べましょう）
- 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- はしの日です。

【3つのグループの栄養】

赤…おもに体を作るものになるもの
 緑…おもに体の調子をととのえるもの
 黄…おもにエネルギーのもとになるもの

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ① 地場産物（奈良県産や生駒市産）の活用
- ② 郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③ ★ラッキーにんじん


「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体にO(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【献立アプリ】

【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。(外部リンク)

【今月の平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
681	24.8	20.2	358	2.7	216	0.62	0.56	26


日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	食育の日・わ食の日				日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
9日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	<h2>食育の日・わ食の日</h2> <h3>ひつつみ汁</h3> <p>ひつつみ汁とは、岩手県の郷土料理で、小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを持ち、鍋の中で季節の野菜やきのこなどだして煮こんだ料理です。名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」ということから名付けられたといわれています。</p> <p>なめらかでのごしのよいひつつみは、身も心もあたためてくれる岩手県のふるさとの味です。味わっていただきます。</p> 				12日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さわらのからあげ れんこんのきんぴら	さわらのからあげ こめあぶら ごまあぶら せいしゅ れんこん にんじん こんにやく しろいりごま だしのもと さとう みりん しょうゆ	黄赤黄 緑緑黄黄 黄						ごま ごま さば 小麦 大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 さば	とりにくのおこげやき たかなちりめん	とりにくのおこげやき たかなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゅ
エネルギー 709 kcal たんぱく質 26.6g				エネルギー 645kcal たんぱく質 26.6g							

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	14日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	15日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	コロッケ	なのはなコロッケ こめあぶら	赤黄小麦 大豆 鶏肉		チキンカレー	とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも だいず マッシュルーム こめあぶら こしょう コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	赤鶏肉 緑大豆 黄大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		やさいやきそば	こめあぶら ぶたにく しお こしょう キャベツ たまねぎ もやし あおのり やきそばかんめん ウスターソース とんかつソース	黄赤 緑緑赤赤 小麦 黄
エネルギー 662kcal たんぱく質 26.2g				エネルギー 726kcal たんぱく質 24.5g				エネルギー 700kcal たんぱく質 24.9g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	19日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	
	ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	赤小麦 大豆		タラのたれかけ	タラのかくぎり(でんぶんつき) こめあぶら さとう しょうゆ みりん	赤黄黄 小麦 大豆	きりぼしだいこんのもの
エネルギー 691kcal たんぱく質 28.3g				エネルギー 660kcal たんぱく質 25.1g				

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。




元気にスタート!!



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にほしいと願っています。

主食



主菜



副菜



汁物

