



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か。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。

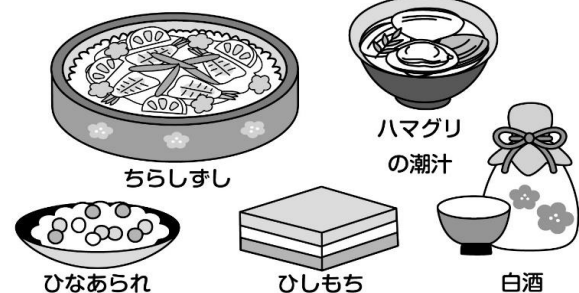


日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
1日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	揚げぎょうざ 3個	ぎょうざ こめ油	1 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	もやしとニラの炒め物	もやし なら	4 3
	五目スープ	焼き豚 たまねぎ 味噌汁 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1 豚肉 大豆 小麦 4 小麦 大豆 3 小麦 大豆 4 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	いちごジャム	いちごジャム	5
エネルギー		817kcal	たんぱく質 27.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
2日 (金)	ちらしずし牛乳	ちらしずし牛乳	5 小麦 大豆 2 乳
	錦糸卵	錦糸卵	1 卵 小麦 大豆
	パッキギミのり	きざみのり	2
	煮びたし	うすあげ にんじん 小松菜 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1 大豆 3 大豆 3 さば 小麦 大豆
すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ 花ふ だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	4 4 4 4 3 1 大豆 5 小麦 大豆 5 さば 小麦 大豆	
三色ゼリー	三色ゼリー	5 大豆 もも りんご	
エネルギー		759kcal	たんぱく質 24.4g

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。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
5日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1 小麦 大豆
	里いものそぼろ煮	合挽ミンチ 里いも たまねぎ グリンピース おろししょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1 牛肉 豚肉 5 1 大豆 4 3 大豆 3 大豆 6 小麦 大豆 5 5 4 大豆 3 大豆 2 大豆 3 さば 大豆 1 大豆
	大根のみそ汁	大根 にんじん あつあげ わかめ ねぎ だし しょうゆ しょうゆ	4 3 1 大豆 3 大豆 2 大豆 3 さば 大豆 1 大豆
いちご	いちご	4	
エネルギー		790kcal	たんぱく質 28.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
6日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	エビフライ	エビフライ しょうゆ	1 えび 小麦 大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	3
	パックスタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 りんご
クリームシチュー	じゃがいも しょうゆ にんじん たまねぎ カリフラワー クリームシチューの素 脱脂粉乳 牛乳 コンソメスープ ローリエ しょうゆ	5 5 6 6 3 3 4 4 4 小麦 乳 大豆 豚肉 2 乳 2 乳 小麦 大豆 鶏肉	
エネルギー		815kcal	たんぱく質 31.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
7日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	ブルコギ炒め	牛肉 塩 しょうゆ おろししょうが ごま油 にんじん たまねぎ なら さとう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1 牛肉 6 6 3 3 4 4 3 3 5 小麦 大豆
	中華スープ	焼き豚 チンゲンサイ 春雨 たけのこ 味噌汁 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1 豚肉 大豆 小麦 3 3 5 5 4 小麦 大豆 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 4 5 りんご オレンジ
エネルギー		775kcal	たんぱく質 23.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (木)	メロンパン牛乳	メロンパン牛乳	5 小麦 卵 乳 大豆 2 乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1 鶏肉 大豆 豚肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ とうもろこし 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 しょうゆ	4 4 4 4 4 4 4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 5 大豆 りんご 5 大豆 豚肉
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ソテーオニオン 米粉マカロニ コンソメスープ しょうゆ しょうゆ	1 豚肉 3 3 4 大豆 5 小麦 大豆 鶏肉 5 小麦 大豆
ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	
エネルギー		819kcal	たんぱく質 25.9g

【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材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

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。（例：4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など）

○よく使うもの（調味料等）については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

献立アプリ
【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。
(外部リンク)

【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。

【6つの基礎食品群】

- 1群…たんぱく質
- 2群…無機質(カルシウム)の多いもの
- 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
- 4群…ビタミンCの多いもの
- 5群…炭水化物
- 6群…脂質


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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

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
806	28.6	22.5	380	3.4	248	0.73	0.61	30

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 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	<h2 style="text-align: center;">食育の日・わ食の日</h2> <h3 style="text-align: center;">ひっつみ汁</h3> <p>ひっつみ汁とは、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ちぎり、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「ひっつむ」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っつみは、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しょう。</p> 				12日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	さわらの唐揚げ れんこんのきんぴら	さわらの唐揚げ こめ油 ごま油 清酒 れんこん にんにく こんにゃく 白いりごま だしの素 さとう みりん しょうゆ	1 6 6 4 3 5 6 5						ごま 小麦 大豆	鶏肉の塩こうじ焼き 高菜ちりめん	鶏肉の塩こうじ焼き 高菜漬け ちりめんじゃこ 白いりごま ごま油 さとう しょうゆ みりん 清酒
	ひっつみ汁 岩手県の郷土料理	鶏肉 すいとん 大根 しめじ ごぼう 白ねぎ ★にんじん しょうゆ みりん だしの素	1 5 4 4 4 4 3	鶏肉 小麦							
	エネルギー	810kcal	たんぱく質	29.5g				エネルギー	741kcal	たんぱく質	29.5g

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 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	14日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	15日 (木)	背割りパン 牛乳	背割りパン 牛乳	5 2 小麦 乳	
	コロケ	菜の花コロケ こめ油	1 6 小麦 大豆 鶏肉		チキンカレー	鶏肉 たまねぎ にんにく じゃがいも 大豆 マッシュルーム こめ油 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 赤ワイン	1 4 3 5 4 1 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		野菜焼きそば	こめ油 豚肉 塩 こしょう キャベツ たまねぎ もやし あおりの粉 焼きそば乾麺 ウスターソース とんかつソース	6 1 4 4 4 2 5 小麦	豚肉
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 とうもろこし コンソメスープ 塩 こしょう こめ油	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉		ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆	4 4 大豆		フライドポテト	フレンチポテト こめ油 塩	5 6	
	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんにく たまねぎ じゃがいも コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 6 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉		ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆	4 4 大豆		うずら卵のスープ	うずら卵 にんにく アスパラガス とうもろこし コンソメスープ 塩 こしょう	1 3 3 4 小麦 大豆 鶏肉	
	バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	2 小麦 大豆		バックごまドレッシング ヨーグルト	ごまドレッシング ヨーグルト	6 2 小麦 大豆 ごま 乳		エネルギー	911kcal	たんぱく質	31.2g
	エネルギー	817kcal	たんぱく質	31.9g		エネルギー	854kcal	たんぱく質	27.9g			

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	春休みの食生活				
16日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	19日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	<h2 style="text-align: center;">春休みの食生活</h2> <p>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。</p>  <h3 style="text-align: center;">元気にスタート!!</h3>				
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き	1 小麦 大豆		タラのたれかけ	タラの角切り(でん粉付) こめ油 さとう しょうゆ みりん	1 6 5 小麦 大豆					
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんにく こめ油 さつまあげ だしの素 さとう しょうゆ みりん	4 3 6 1 5 小麦 大豆	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんにく	2 1 3 小麦 大豆 大豆						
	ちゃんこ汁	鶏肉団子 白菜 かぼちゃ こんにゃく えのきたけ ねぎ おろししょうが 清酒 だしの素 しょうゆ	1 4 3 5 4 3 小麦 大豆	赤だし	じゃがいも たまねぎ わかめ まめふ 赤みそ みそ だしの素	5 4 3 2 5 1 1 小麦 大豆 大豆 さば						
	エネルギー	785kcal	たんぱく質	31.0g		エネルギー	781kcal	たんぱく質	29.3g			



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したいと思っています。

