

入学・進級おめでとございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、「安心・安全でおいしい学校給食をつくる」をモットーに心を込めて給食を届けます。

生駒市内の小学校12校、中学校8校の給食を給食センターで作っています！



献立表をぜひご活用ください！



献立表を毎月配布します。給食に出なかった食品を朝食、夕食、間食で補うことで、1日に食べる食品数が増え、栄養バランスがアップします。目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
10日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	11日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 2 乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1 鶏肉 大豆		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら ごめ油	1 小麦 6
	春野菜のスープ煮	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 豚肉 5 小麦 4 大豆 3 鶏肉 4 小麦 6 大豆		いんげんのごま和え	さやいんげん にんじん ごま和えの素	3 小麦 3 大豆 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	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 もも りんご 5 りんご オレンジ	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ わかめ かぼちゃ うどんスープ みりん 清酒 しょうゆ でん粉 塩 おろししょうが	5 小麦 1 大豆 1 小麦 4 小麦 2 小麦 3 小麦 小麦 大豆 さば 小麦 大豆 5 小麦	
エネルギー 797kcal			たんぱく質 33.8g	エネルギー 820kcal			たんぱく質 24.2g

白身魚の天ぷらをあんかけうどんにのせて、天ぷらうどんにして食べましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
12日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	13日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 2 乳
	メバルの竜田揚げ	メバルの竜田揚げ ごめ油	1 大豆 小麦 6		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1 小麦 大豆
	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 たけのこ にら にんじん おろししょうが しょうゆ こしょう 清酒 ごま油 中華スープ	5 豚肉 1 小麦 4 大豆 3 小麦 3 小麦		煮びたし	ちくわ にんじん 小松菜 だしの素 しょうゆ みりん さとう	1 小麦 3 小麦 3 小麦 さば 小麦 大豆 5 小麦
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし えのきたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	3 小麦 4 大豆 4 小麦 4 小麦	ごま汁	あつあげ ごぼう もやし 長いも ねぎ みりん だしの素 ねりごま みそ	1 大豆 4 小麦 4 小麦 5 小麦 3 小麦 さば 小麦 6 小麦 1 大豆	
エネルギー 783kcal			たんぱく質 32.6g	エネルギー 754kcal			たんぱく質 26.6g
16日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 2 乳	16日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 2 乳
	さわらの塩こうじ焼き	さわらの塩こうじ焼き	1 小麦 大豆		さわらの塩こうじ焼き	さわらの塩こうじ焼き	1 小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3 小麦		みそ汁	うすあげ たまねぎ キャベツ 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	1 大豆 4 小麦 4 小麦 4 小麦 3 小麦 さば 大豆 1 大豆
エネルギー 713kcal			たんぱく質 26.8g	エネルギー 713kcal			たんぱく質 26.8g

魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。

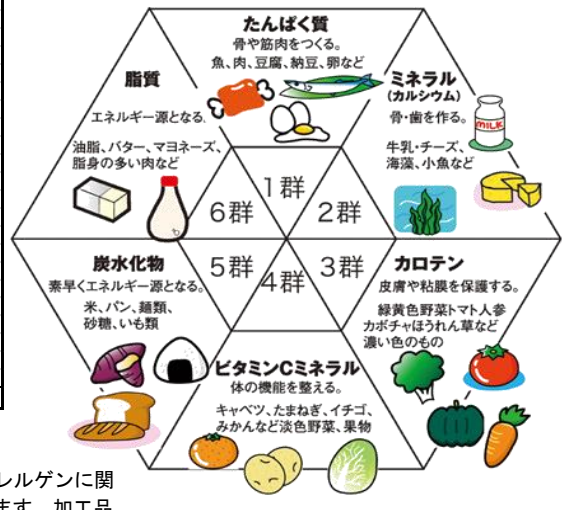
生駒市の学校給食

【食品名】
それぞれの献立にどんな食材、調味料が使われているかを記載します。同じ献立名でも、組み合わせによって食材が異なることがあります。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
23日 (月)	たけのこごはん 牛乳	たけのこごはん 牛乳	5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 2 乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	れんごんのきんぴら	れんごん にんじん こんにやく 白いりごま ごま油 だしの素 さとう 清酒 みりん しょうゆ	4 小麦 3 小麦 5 小麦 6 小麦 6 小麦 5 小麦 小麦 大豆
お祝い献立	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 しょうゆ みりん	4 小麦 4 小麦 3 小麦 1 小麦 5 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆
	お祝いデザート	いちごゼリー	5 大豆
エネルギー 812kcal			たんぱく質 28.0g

【6つの基礎食品群】
食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類した「6つのグループの栄養」を表示しています。

- 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



【献立名】
その日の主食、主菜、副菜などを記載します。献立名（おかず）別にクラスごとの食缶に入れて、教室で一人分ずつによそい分けします。

- 【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）
 - 給食センター返用のゴミ袋がつきます。
 - はしの日です。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」

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。

スープや汁物などのおかずの中に★星型にんじんが各クラスに3個だけ入っているよ。配ってもらったおわんの中に入っていた人は、ラッキーなことがあるかも…！！

今月は鳥取県の郷土料理『どんどろけめし』が登場します。

「どんどろけめし」とは、鳥取県東部から中部地域の、豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯のことです。「どんどろけ」とは方言で「雷」のことです。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名づけられました。野菜はそのとき採れるにんじん、ごぼう、ねぎなど旬のものを使います。給食では、ごはんと一緒に食べましょう。

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

【食品に関するアレルゲンについて】
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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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ゲン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ゲン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、含まれるアレルゲン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）については通常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。

給食当番の約束を守ろう！
給食当番は安全に気をつけて作られた給食をみんなに配るお仕事をするので、ばい菌が入らないように、きれいに手を洗い、清潔な白衣やマスクを身につけましょう。

手をせっけんできれいにあらいましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

白衣のボタンはとめましょう

つめをみじかくりましょう

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
802	30.6	22.1	392	3.9	232	0.64	0.58	36

学校給食について



学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。



【牛乳】



牛乳は、牛乳会社より学校へ届けられます。成長期の子どもたちに欠かすことのできないカルシウム源として、小学校も中学校も毎日1本(200ml)つきます。

【主食】



●ごはん

月・水・金曜日の週3回

米は、奈良県産ヒノヒカリにビタミンB1強化米を混合したものを使用し、炊飯委託会社より学校へ届けられます。

弁当箱に一人分ずつごはんが入っています。
小学校(1~3年生)・・・精白米量80g
小学校(4~6年生)・・・精白米量90g
中学校(1~3年生)・・・精白米量110g

味覚の発達につなげるため、ごはんとおかずを交互に食べられるように、白ごはんが基本です。大麦や赤米、わかめなどを混ぜ込んだり、ふりかけがけがいたりする日もあります。

●パン

火・木曜日の週2回

パン委託会社より学校へ届けられます。一個ずつ包装されています。パンの成分は奈良県学校給食会の規格に基づき、添加物や保存料は使用しません。コッペパン、食パン、米粉パン等の種類があります。

小学校・・・小麦粉量 コッペパン55g
食パン 75g
中学校・・・小麦粉量 コッペパン85g
食パン 95g

【おかず】

おかずは、給食センターで作ります。

*炒める・揚げる・煮る・和える等、調理方法が偏らないように配慮し、行事食や郷土料理、世界の料理などを取り入れます。

*子どもたちの嗜好もふまえながら偏りのないように配慮します。

*食材は、旬を大切に、地場産物(奈良県や生駒市産)も活用します。

*給食で使用する食材は、【学校給食物資選定懇話会】にて、小中学校校長代表・給食主任代表・PTA代表・給食センター所長・栄養教諭等で、試食をし、子どもたちの食べやすさ、配合内容、価格等をふまえて決定します。

*加工食品は、できるだけ食品添加物が少ないものを選びます。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	18日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	19日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	ハンバーグ パquetteチャップ	ハンバーグ ケチャップ	1 大豆 鶏肉 豚肉		新じゃが煮	牛肉 ごめ油 にんじん たまねぎ じゃがいも 枝豆 糸こんにゃく だしの素 清酒 しょうゆ さとう	1 牛肉 6 大豆 3 大豆 4 大豆 5 大豆 5 大豆		鶏肉の唐揚げ 3個	鶏肉の唐揚げ ごめ油	1 鶏肉 小麦 大豆 6 大豆
	アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	4 3 6 小麦 大豆 鶏肉		ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	4 大豆 2 大豆 2 大豆 6 大豆 5 大豆		オニオンスープ	たまねぎ にんじん えりんぎ ソテーオニオン 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう しょうゆ 塩	4 3 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
じゃがいものポタージュ	じゃがいも たまねぎ にんじん じゃがいもペースト ポタージュの素 スープストック 牛乳 生クリーム 塩 こしょう	5 4 3 5 2 2 2 2	オレンジ	オレンジ	4 オレンジ						
エネルギー 840kcal			たんぱく質 31.0g	エネルギー 784kcal			たんぱく質 28.5g	エネルギー 890kcal			たんぱく質 40.3g
20日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	23日 (月)	たけのこごはん 牛乳	たけのこごはん 牛乳	5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 2 乳	24日 (火)	米粉パン 牛乳	米粉パン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	魚カツ	魚カツ ごめ油	1 小麦 大豆 6 大豆		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆		シューマイ 2個	ポークシューマイ	1 豚肉 小麦
	どんどろけめし	ごぼう にんじん とうふ ねぎ 味付しいたけ 清酒 さとう だしの素 しょうゆ	4 3 1 大豆 3 大豆 4 小麦 大豆 5 さば 小麦 大豆		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 さとう 清酒 みりん しょうゆ	4 3 5 6 6 6 5 小麦 大豆		八宝菜	シーフードミックス キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし 味付しいたけ ごま油 おろししょうが 中華スープ しょうゆ 清酒 でん粉	1 えび いか 4 4 3 4 4 6 小麦 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
みそ汁	うすあげ 小松菜 たまねぎ 白ねぎ えのきたけ ★にんじん だしの素 みそ	1 大豆 3 4 4 4 3 1	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 しょうゆ みりん	4 4 3 1 大豆 4 小麦 5 さば 小麦 大豆	フライ麺	フライ麺	5 小麦			
エネルギー 736kcal			たんぱく質 23.6g	エネルギー 812kcal			たんぱく質 28.0g	エネルギー 837kcal			たんぱく質 37.1g
25日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	26日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	27日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	チキンカレー	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 大豆 しめじ ごめ油 こしょう コンソメスープ カレールー リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	1 鶏肉 4 3 5 1 大豆 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		かつおのたれかけ	かつお角切り(でん粉付) ごめ油 さとう しょうゆ みりん	1 6 5 小麦 大豆		だしまき卵	だしまき卵	1 卵 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆	4 大豆 4 大豆		もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ ごめ油	4 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		豚肉と高菜の炒め物	豚肉 清酒 ごま油 にんじん もやし 高菜漬 白いりごま さとう みりん しょうゆ	1 豚肉 6 大豆 3 大豆 4 大豆 3 大豆 6 大豆 小麦 大豆
バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま	中華スープ	焼き豚 にんじん にら たまねぎ とうふ たけのこ ごま油 中華スープ しょうゆ 清酒 こしょう	1 豚肉 大豆 小麦 3 3 4 大豆 1 大豆 4 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	赤だし	じゃがいも たまねぎ ごぼう まめふ わかめ 赤みそ みそ だしの素	5 4 4 2 小麦 5 大豆 1 大豆 さば			
ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	いちごジャム	いちごジャム	5						
エネルギー 872kcal			たんぱく質 27.6g	エネルギー 813kcal			たんぱく質 40.3g	エネルギー 773kcal			たんぱく質 27.8g