



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきますので、よろしく願いいたします。

～献立表の見方～

【献立名】

その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【材料名】

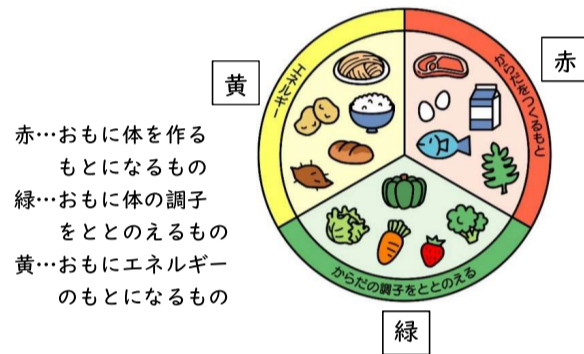
それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによって食材が異なることがあります。

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県でとれたもの)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かます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

【栄養三色】

食品に含まれるおもな栄養素のはたらきによって分類した「3つのグループ」を表示しています。



日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ミートローフ	ミートローフ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉
27日 (木)	れんこんのよもぎソース	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	おいしいデザート	いちごクレープ	黄	大豆
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 22.3g

～学校給食の内容～

【ごはん】

月・水・金の週3回  
炊飯委託業者から学校へ届けられます。  
米の種類: 奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量: 1～3年生…約180g  
4～6年生…約200g

麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

【パン】

火・木の週2回  
パン委託業者から学校へ届けられます。  
奈良県産の小麦粉が10%含まれます。

パンの重さ: コッペパン…約80g  
食パン …約110g

米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

【おかず】

給食センターで調理して学校へ届けられます。  
地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を取り入れたりしています。  
また、こどもの日献立、七夕献立、お月見献立などの行事食も取り入れています。

【牛乳】

普通牛乳 1本200ml  
成長期に欠かすことのできない「カルシウム」が含まれています。

【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・材料名・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(21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基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・ピーナッツ・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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 0743-78-1510
- ◎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。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
659	23.6	19.8	347	2.9	220	0.52	23

【献立表の活用の仕方】

★目に付くところに貼って、食べたものをチェックしましょう。

給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがよくなります。

★ご家庭での会話のきっかけにもなります。

今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手なものが食べられたなど、会話することで食への関心を高めましょう。



日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにく	とりにく	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆
10日 (月)	ごまつなのおかあえ	ごまつな にんじん かつおぶし だししょうゆ	黄 緑 赤	小麦 大豆
	あかだし	とうふ まめ わかめ なめこ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 720kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー	
11日 (火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	12日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13日 (木)	ごとうパン	ごとうパン	黄	乳 小麦	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	さわらのなんぼんづけ	さわらのてんぷら こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆		ピピンバ	ぎゅうにく こめあぶら せししゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆		オムレツ	プレーンオムレツ	赤	卵	
	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ(小) チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぷん ちゅうかスープ せししゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		トックスープ	トック たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	
	ちゅうかスープ	やきふた たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ならのだいこんキムチ	だいこんキムチ	緑	大豆 りんご ゼラチン		はるやさいのスープに	ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 634kcal		たんぱく質 26.1g					エネルギー 647kcal				エネルギー 624kcal		たんぱく質 26.4g



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, チキンカレー, かいそうサラダ, ふくじんづけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ぶたどんのく, きんときまめ, ながいのみそしる, ラッキーにんじんがはいっているよ!, たかなちりめん, フルーツゼリーミックス.

食育の日・わ食の日
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組をします。
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。
豚丼の具
豚丼は、北海道の中でも十勝地方でよく食べられています。明治時代末ごろから始まった養豚業が十勝地方では盛んであり、その中でも特に帯広市が豚丼発祥の地といわれています。
「金時煮豆」の金時豆は北海道十勝地方で生まれた品種です。また、「長いものみそ汁」の長いものは北海道が生産量日本一位であるため、給食に取り入れています。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like せわりパン, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), やきそば, ごもくスープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, あいじやがそぼろあんかけ, たかなちりめん, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, さばのたつたあげ, こうやどうふのにももの, ぶたじる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like しょくパン, ぎゅうにゅう, いかのハーブあげ, アスパラガスのソテー, ミネストローネ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, やきぎょうざ(2こ), ひじきのちゅうがいため, ビーフンスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, ミートローフ, れんこんのようふうソテー, レタスのスープ, おいゆいデザート.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ちくわのおちやあげ, ほうれんそうのごまあえ, はちじゅー, わかたけじる.

～八十八夜(はちじゅうはちや)～
八十八夜は、節分の翌日である立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期に摘まれたお茶は「新茶」と呼ばれ、栄養価が高くおいしいといわれています。