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、 よろしくお願いいたします。

~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。

ぎゅうにゅう

ミートローフ

レタスのスープ

おいわいデザート

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

ぎゅうにゅう

アケチャップ

んおんとう

ウスターソース こんかつソース

にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ

コンソメス-

たまねぎ

こしょう

こんじ

ブラックペッノ

ソメスープ すくちしょうゆ

いちごクレープ

でんぷん れんこん

~学校給食の内容~

アレルゲン

肉 大豆 鶏肉 豚肉

小麦

小麦 大豆

小麦 小麦 大豆 鶏肉小麦 大豆

黄大豆

小麦 大豆 鶏肉

たんぱく質

赤

【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: I~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 |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。



【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)

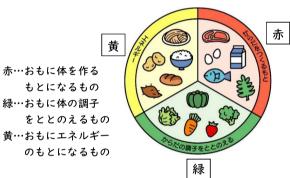
・・・給食センター返却用のゴミ袋がつきます。

・・・スプーンがつきます。

✓ ・・・・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。



【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・材料名・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(2|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・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・ パナナ・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。

マ月の平均:	米養重							
Iネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ክルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 µg	ビタミンBュ mg	ビタミンB₂ mg	ビタミンC mg
659	23.6	19.8	347	2.9	220	0.52	0.53	23

【献立表の活用の仕方】

エネルギ-

647kcal

★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、 |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	アレルゲン
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう	赤黄	鶏肉
		こいくちしょうゆ せいしゅ おろししょうが		小麦 大豆
10 日		でんぷん こめあぶら	黄黄	
(月)	こまつなのおかかあえ	こまつな にんじん かつおぶし だししょうゆ	緑緑赤	小麦 大豆
	あかだし	とうふ まめふ わかめ なめこ ねぎ		大豆 小麦
	77	あかみそ みそ だしのもと	赤	大豆 大豆 さば

	L	659 23.6	19.8 347	:	2.9 220 0.52	2	0.53	23						エネルギー 720kcal		たんぱく質
r	B	献立名	材料名	栄養	アレルゲン	E	1	献立名	材料名	栄養	アレルゲン	日	献立名		栄養 三色	
ľ		こめこパン ************************************	こめこパン ぎゅうにゅう		乳 小麦乳		ごはんぎゅうにゅ	ゔ	ごはんぎゅうにゅう	黄	乳		こくとうパンぎゅうにゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう		乳 小麦
	111 日 火火) 尹	きわらのなんばんづけ	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 黄 赤緑緑黄黄黄	小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	1: 日 (か	ピピンパ 2 2 1 1 (く) トックスー		ぎゅうにゅう ぎゅうにく こめあぶら せいしゅ カットほうれんそう にんじん もやおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん トック たまのこ にんじん ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょう ごまあぶら だいこんキムチ	赤黄 緑緑緑黄 黄 黄緑緑緑緑 黄	牛肉 小麦 大豆	13 日 (木)	オムレツ きのこのデミグラスソースに	プレーンオムレツ 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 ウインナー 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 ブ こしょう すくちしょうゆ バックアーモンドフィッシュ	赤 緑緑緑黄 緑 赤黄緑緑緑黄	卵 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
			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 せいしゅ こしょう	緑緑黄				- u								
			エネルギー	_	たんぱく質	1	8		エネルギー	_	たんぱく質	1	B	エネルギー	_	たんぱく質

4月予定献立表 B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用 2023年 材料名 こけのこごはん 黄 乳 小麦 コッペパン たけのこごはんのぐ 緑 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 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 チキンカレー とりにく 赤 鶏肉 さけミンチカツ さけミンチカツ 赤 小麦 さけ 大豆 れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ 緑 小麦 鶏肉 豚肉 だいず 赤 こめあぶら 大豆 たまねぎ 緑 うのはなサラダ ロースハム 赤豚肉 きりぼしだいこん きりぼしだいこんのにもの おから 赤大豆 しめじ 緑 じゃがいも にんじん こんじん カレールウ トマトケチャップ 日 さつまあげ 日 小麦 大豆 鶏肉 \exists とうもろこし 黄大豆 きやいんげん ノンエッグマヨネーズ きんおんとう ノンゴピューレ 緑りんご しお こしょう うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 ウスターソース 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 こいくちしょうゆ コンソメスーフ 小麦 大豆 みりん あかワイン とりガラスープ(液体) だしのもと さば こしょう こめあぶら こめあぶら 黄 やさいスープ キャベツ たまねぎ すましじる とうぶ 赤緑 大豆 かいそうサラダ ツナ(油漬け) にんじん たまねぎ わかめ 赤 こめこマカロニ くきわかめ 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ こまつな えのきたけ きゅうり 緑 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 黄小麦 わふうドレッシング 黄 はなふ こしょう だしのもと さば うすくちしょうゆ 小麦 大豆 ふくじんづけ ふくじんづけ 緑大豆 みりん エネルギ エネルギ たんぱく質 たんぱく質 エネルギ たんぱく質 639kcal 664kcal 645kcal 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 食育の日・わ食の日 ごはん ごはん せわりパン せわりパン 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 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、 ぶたどんのぐ ぶたにく 赤豚肉 にくだんご(2こ) にくだんご 赤 小麦 大豆 鶏肉 ごま 毎月19日頃の給食の献立において以下の取組をします。 たまねぎ グリンピース ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 さきそば ぶたにく 赤豚肉 おろししょうが キャベツ 緑 ほっかいどうの ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 「せわりパン」にはさんで 「やきそばパン」にして、 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 たまねぎ 緑 きょうどりょうり さんおんとう 黄 ③ラッキーにんじん にんじん たべましょう! みりん やきそばめん 黄 小麦 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった せいしゅ あおのりこ 赤 ウスターソース でんぷん 楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意 こめあぶら とんかつソース 味します。 しお きんときにまめ きんときにまめ 黄 こしょう こめあぶら 黄 ながいものみそしる あつあげ(小) 赤 大豆 ごもくスープ たけのこ たまねぎ たまねぎ ながいも やまいも 黄 にんじん 豚丼は、北海道の中でも十勝地方でよく食べられていま つきこんにゃく しいたけ こんじん さやいんげん 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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ラッキーにんじん 緑 ちゅうかスープ にんじんが 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 赤大豆 うすくちしょうゆ みそ 小麦 大豆 はいっているよ! だしのもと さば こしょう ています。 ごまあぶら 黄ごま 「金時煮豆」の金時豆は北海道十勝地方で生まれた品種 ヨーグルト ヨーグルト 赤 乳 ゼラチン です。また、「長いものみそ汁」の長いもは北海道が生産 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 量日本一位であるため、給食に取り入れています。 683kcal 642kcal 25.8a 日 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン よくパン 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 赤乳 さばのたつたあげ あげじゃがそぼろあんかけ じゃがいも さばのたつたあげ 赤 小麦 さば 大豆 **いかのハーブあげ** いか 赤いか おろししょうが こめあぶら こめあぶら あいびきミンチ 牛肉 豚肉 小麦 大豆 こいくちしょうゆ にんじん こうやどうふのにもの こうやどうふ 赤 大豆 せいしゅ ミックスハーブ ちくわ たまねぎ 緑 赤 こんじん でんぷん グリンピース 日 でんぷん 日 えだまめ 緑 大豆 \Box こめあぶら 黄 さんおんとう ざらめ 黄 (火) アスパラガスのソテー アスパラガス おろししょうが だしのもと さば にんじん ブラックペッパー せいしゅ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 みりん しお コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 赤豚肉 ぶたじる ぶたにく しお たかなちりめん たかなづけ こめあぶら 黄 ごぼう 緑 ちりめんじゃこ さといも 黄黄 ろいりごま ごま ねぎ ミネストローネ ベーコン 豚肉 ごまあぶら ごま つきこんにゃく 黄 にんじん 緑 さんおんとう 大豆 たまねぎ みそ 緑 赤 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 こめあぶら じゃがいも みりん せいしゅ セロリ 緑 さば ホールトマト せいしゅ だしのもと こめあぶら ミックスフルーツ 小麦 大豆 鶏肉 フルーツゼリーミックス 緑 もも りんご コンソメスープ 黄 オレンジ りんご やさいゼリー しお こしょう さんおんとう エネルギ-エネルギ エネルギ-たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 751kcal 738kcal 666kcal 28.0g 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 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 ぎゅうにゅう 赤 小麦 大豆 豚肉 ごま ミートローフ ミートローフ 赤 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ちくわのおちゃあげ ミニちくわ やきぎょうざ(2こ) ぎょうざ トマトケチャップ てんぷらこ 黄 小麦 大豆 さんおんとうウスターソース ひじきのちゅうかいため ロースハム 赤豚肉 黄 こなちゃ こめあぶら ひじき 黄 赤緑 にんじん とんかつソース 28 ほうれんそうのごまあえ えだまめ 緑 大豆 でんぷん 黄 ほうれんそう 緑 しろいりごま \Box 黄 緑 ごま もやし 黄 ごま にんじん 緑 ごまあぶら れんこんのようふうソテー れんこん にんじん オリーブオイル ちゅうかスープ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま しろすりごま 黄 ごま こいくちしょうゆ 小麦 大豆 しろいりごま 黄ごま こいくちしょうゆ だししょうゆ 小麦 大豆 さんおんとう 小麦 大豆 せいしゅ コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 は ブラックペッパー わかたけじる たけのこ おろしにんにく 緑 ち わかめ 赤 ビーフンスープ チンゲンサイ ノタスのスープ たまねぎ こうふ 大豆 じ えのきたけ ビーフン 黄 緑 にんじん 緑 緑 ゆ たまねぎ レタス 緑 みつば 緑 にんじん ニョッキ 小麦 だしのもと さば 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 しいたけ とりガラスープ(液体) うすくちしょうゆ は 鶏肉 みりん 小麦 大豆 とりガラスープ(粉末) こしょう ち ~八十八夜(はちじゅうはちや)~ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 ゃ おいわいデザート いちごクレープ 黄大豆 こしょう 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。 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 エネルギ-たんぱく質

647kcal

594kcal

20.5g

597kcal