

2023年 5月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

食育の日・わ食の日

ソースかつ

長野県の駒ヶ根市では、ソースで味付けしたカツをごはんと千切りキャベツの上に乗せた「ソースかつ丼」が有名です。

野菜たっぷりみそ汁

長野県では、減塩の取組として、「具たくさんみそ汁」がすすめられています。汁ものの具を多くすることで、具の旨味が増え、汁が減るので、その分みそが少なくても美味しく、減塩につながります。学校給食もみそ汁の具が多めなのはそのためでもあります。

奈良県減塩キャラクター げんえもん

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
19日 (金)	ごはん	ごはん	黄		22日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
19日 (金)	ソースかつ	トンカツ こめあぶら ウスターソース とんかつソース トマトケチャップ さんおんどう	赤 黄	小麦 豚肉	22日 (月)	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	キャベツいため	キャベツ きバブリカ こめあぶら ブラックペッパー しお	黄			ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんどう みりん	赤 赤 緑	大豆 さば 大豆
19日 (金)	やしきたつぷりみそ汁	だいこん じゃがいも にんじん ラッキーにんじん ごまつな えのきたけ とうふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	22日 (月)	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ うすあげ つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 赤 黄 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 さば
	エネルギー	627kcal		たんぱく質		19.2g	エネルギー	690kcal	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
23日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
23日 (火)	とりにくおろししょうが せいしゆ でんぶん こめあぶら レモンじり こいくちしょうゆ さんおんどう でんぶん	とりにく おろししょうが せいしゆ でんぶん こめあぶら レモンじり こいくちしょうゆ さんおんどう でんぶん	赤 黄 黄 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
	れんこんのようふうソテー	れんこん とうもろこし 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	緑 黄	小麦 大豆
23日 (火)	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン こめごまカロ バセリ 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 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	665kcal		たんぱく質

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
24日 (水)	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんどう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆
	チンゲンサイのソテー	ローズハム チンゲンサイ えりんぎ こめあぶら オイスターソース しお こしょう	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
24日 (水)	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	黄	もも りんご
	エネルギー	694kcal		たんぱく質

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
25日 (木)	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
25日 (木)	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんどう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉
	さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん とうもろこし イタリアンドレッシング	緑 黄	
25日 (木)	スープ	ベーコン 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 しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	637kcal		たんぱく質

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
26日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
26日 (金)	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆	
	こまつなとハムのいためもの	こまつな ローズハム もやし せいしゆ さんおんどう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆	
26日 (金)	すましじる	とうふ たまねぎ えのきたけ はなふ にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 黄 黄	大豆 小麦	
	かわちばんかん	かわちばんかん	緑		
26日 (金)	エネルギー	616kcal		たんぱく質	20.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
29日 (月)	やきとどんぶりのぐ	とりにく しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ みりん さんおんどう こめあぶら でんぶん	赤 赤 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	カットコーン	カットコーン	緑	
29日 (月)	こまつなのみそ汁	うすあげ こまつな にんじん たまねぎ まいたけ だしのもと みそ	赤 赤 緑 緑	大豆 さば 大豆
	エネルギー	627kcal		たんぱく質

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (火)	はいがパン	はいがパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
30日 (火)	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 赤 緑 黄	小麦 豚肉
	チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
30日 (火)	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	763kcal		たんぱく質

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
31日 (水)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
31日 (水)	めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆	
	こんにやくのもの	かくこんにやく ポールさつまあげ にんじん さいちも こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと	黄 赤 赤 黄 黄	小麦 大豆 さば	
31日 (水)	けんちんじる	あつあげ(小) ごぼ しめじ だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆	
	やさしいふりかけ	やさしいふりかけ	黄		
31日 (水)	エネルギー	636kcal		たんぱく質	23.3g

【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(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。

【栄養三色】
 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

【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。

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

1食分	たんぱく質	脂質	加糖	鉄	ナトリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1食分	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
659	24.9	19.6	329	2.7	199	0.54	0.51	17