



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、新たな一步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～

～学校給食の内容～

【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。

【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

- 【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。
 - ...地場産物(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。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんのぐ	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かますフライ	かますフライ こめあぶら	赤黄	小麦
15日(月)	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤赤緑	豚肉 小麦 大豆
	さといものあかだし	さといも まめふ とうふ えのきだけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄黄赤緑赤	小麦 大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.9g

麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

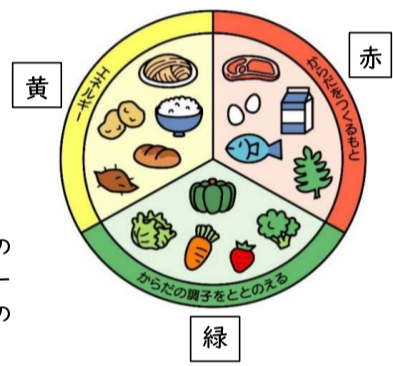
【パン】
火・木の週2回
パン委託業者から学校へ届けられます。
奈良県産の小麦粉が10%含まれます。

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。

【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。



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

【食品に関するアレルギーについて】
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

※今年度より、加工食品配合内容が、HP掲載に変更となりました。



給食センターHP

日々の給食写真も掲載しています。

【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。



○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。
○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。
○食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
○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

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	βカロテン μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
651	25.0	19.8	358	3.2	203	0.50	0.50	15

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
	ごはん	ごはん	黄			コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦		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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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		コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		びびんば	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゆ 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 しろいりごま しろすりごま	赤黄	牛肉 ごま
10日(水)	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 さんおんとう みりん	赤赤緑	大豆 さば 小麦 大豆	11日(木)	コンソメスープ	ウインナー にんじん たまねぎ だいこん こめごまカロ パセリ こめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤赤緑緑黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	12日(金)	トックスープ	トック やきふた たまねぎ とうふ ねぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	黄赤緑赤黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	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	赤赤緑赤黄	豚肉 大豆 大豆 さば		ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳		ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	緑	大豆 りんご ゼラチン
		エネルギー 652kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 651kcal		たんぱく質 22.5g			エネルギー 648kcal		たんぱく質 24.7g

2024年 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
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (月)	たけのごはん	ごはん たけのごはんのぐ	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	16日 (火)	ことうパン	ことうパン	黄	乳 小麦	17日 (水)	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かますフライ	かますフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		チキンカツ	チキンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		あじのてんぷら	あじのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆		コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉		がめに	とりにく にんじん ごぼう ひらごんにゃく れんこん きぬさや こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せししゆ	赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
さいいものあかだし	さいいも まめふ とうふ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄 黄 赤 緑 赤 赤	小麦 大豆 大豆 さば	はるやさいのスープ	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	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ふくおかげんの きょうどりようり	とうふ たまねぎ しめじ ラッキーにんじん あおさのみそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆 さば			
エネルギー 626kcal				たんぱく質 24.9g	エネルギー 653kcal				たんぱく質 27.7g	エネルギー 715kcal				たんぱく質 23.7g
18日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	19日 (金)	ごはん	ごはん	黄		20日 (土)	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 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	赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにゃく グリーンピース こめあぶら だしのもと せししゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆		がめ煮	昔は、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたため、「がめ煮」を別名「筑前煮」とも呼びます。 「がめ煮」の由来は、諸説あります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられたという説や、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するため博多に立ち寄ったときに、すっぽん（博多弁で「がめ」という）と野菜と一緒に煮たことからだという説などがあります。現在は、鶏肉が使われます。 「がめ煮」は、行事や季節に合わせ材料を変え、お祝い事があるときによく食べられる料理となっています。	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆
	アスパラガスのソテー	ベーコン アスパラガス とうもろこし こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑	豚肉 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 しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆		お祝い	お祝い	黄	
レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	きんときまめ	きんときまめ	黄		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 食育の日・わ食の日 がめ煮 </div>						
エネルギー 574kcal				たんぱく質 23.9g	エネルギー 683kcal				たんぱく質 25.1g					
22日 (月)	ごはん	ごはん	黄		23日 (火)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦	24日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのみそだれ	さわら みそ さんおんとう みりん でんぷん	赤 赤 黄	大豆		トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご		ポークカレー	ぶたにく だいたい にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんにゃく だしのもと さんおんとう せししゆ こいくちしょうゆ こめあぶら しろいりごま	赤 赤 緑 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆 ごま ごま		れんこんサラダ	れんこん えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 ごま		かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
とりだんごのすましじる	とりにくだんご だいたい たまねぎ みつば たけのこ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 さば 小麦 大豆	A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ ほうれんそう えりんぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆			
エネルギー 630kcal				たんぱく質 27.0g	エネルギー 657kcal				たんぱく質 23.9g	エネルギー 713kcal				たんぱく質 22.3g
25日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	26日 (金)	ごはん	ごはん	黄		27日 (土)	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		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
	いかのスイートチリソースかけ	いか でんぷん こめあぶら さんおんとう こめず みりん しお トウバンジャン おろしにんにく でんぷん	赤 黄 黄	いか		とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぷん こめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		とりにくのオニオンソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが しお リンゴピューレ こいくちしょうゆ せししゆ さんおんとう でんぷん こめあぶら	赤 赤 緑	鶏肉
	チンゲンサイのソテー	ササミ チンゲンサイ とうもろこし こめあぶら オイスターソース しお こしょう	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆		きりぼしだいごんののもの	きりぼしだいごん にんじん さつまあげ さやいんげん さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		こまつなのソテー	こまつな ベーコン えりんぎ うすくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 緑	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
ビーフンスープ	やきふた ビーフ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉	キャベツのみそしる	たまねぎ キャベツ えのきたけ うすあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェル) にんじん ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 緑 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉			
エネルギー 600kcal				たんぱく質 25.7g	エネルギー 742kcal				たんぱく質 25.4g	エネルギー 564kcal				たんぱく質 26.6g