



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～

～学校給食の内容～

【献立名】

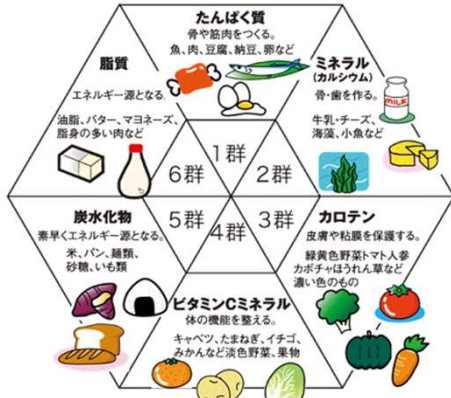
その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。
おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【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。

【6つの食品群】

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「6つのグループ」を表示しています。



- 1群…たんぱく質
- 2群…繊維質(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。



【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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆	2 1	大豆
		にんじん だしの素	3	さば
		ごいちしようゆ 三温糖 みりん	5	小麦 大豆
	豚汁	豚肉 たまねぎ	1 4	豚肉
		にんじん しめじ	3 4	
		うす揚げ 突こんにやく	1 5	大豆
		ねぎ みそ	3 1	大豆
		ごめ油 清酒 だしの素	6	さば
			エネルギー 777kcal	たんぱく質 31.4g

例

【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: 240g



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125g
食パン …約150g



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】

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 0743-73-3141

今月の平均栄養量

1日あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
単位	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
エネルギー kcal	30.4	22.5	390	3.9	238	0.61	21

※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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー		
10日 (水)	ごはん	ごはん	5		11日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	12日 (金)	ごはん	ごはん	5			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	ピビンバ	牛肉 ごま油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん ごいちしようゆ でん粉 白いりごま 白すりごま	1 6 6 3 3 4 5 6 5 5 6 6	牛肉 ごま		ハンバーグ 三温糖 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 ごしよゆ 塩	1 5 5 4	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	めばるのたつた揚げ ごめ油		1 6	小麦 大豆	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆	
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしようゆ ごしよゆ ごめ油	5 1 4 1 3 1 6 6	小麦 大豆 豚肉		れんごんの洋風ソテー	れんごん とうろこし オリーブオイル ごいちしようゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6	小麦 大豆		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 ごいちしようゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆	さば	小麦 大豆
	奈良の大根キムチ	奈良の大根キムチ	4	大豆 りんご ゼラチン		レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ ごめ油 コンソメスープ うすくちしようゆ ごしよゆ	4 3 4 5 6	小麦		豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ うす揚げ 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 4 5 3 1 6	豚肉	さば	大豆
		エネルギー 762kcal	たんぱく質 29.4g				ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	5				エネルギー 777kcal	たんぱく質 31.4g		



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー				
15日 (月)	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんの具	5 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	16日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	17日 (水)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	かますフライ	かますフライ こめ油	1 6	小麦		鶏肉のオニオンソース	鶏肉 ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが 塩 リンゴピューレ こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 でん粉 こめ油	1 4 4 4 4 5 5 5 6	鶏肉		1 4	鶏肉	豚じゃが	豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく グリーンピース こめ油 だし 清酒 こいくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 5 5 4 6	豚肉		
	茎わかめの炒め煮	豚肉 くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	1 2 3 5 6	豚肉 小麦 大豆		小松菜のソテー	小松菜 ベーコン えりんぎ うすくちしょうゆ コンソメスープ こめ油	3 1 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		3 1 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ちりめんたかあん	きざみたかあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	大豆 ごま 小麦 大豆		
里いもの赤だし	里いも まめふ とうふ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だし	5 5 1 4 3 1 1	小麦 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(シエル) にんじん ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 5 3 3 6 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉	4 4 4 5 3 3 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉	金時煮豆	金時煮豆	5						
エネルギー 761kcal				たんぱく質 30.6g	エネルギー 777kcal				たんぱく質 35.6g	エネルギー 823kcal				たんぱく質 30.2g				
18日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 食育の日・わ食の日 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; background-color: black; color: white; text-align: center;"> がめ煮 </div> <p>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。</p> <p>「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。</p> <p>「がめ煮」は、行事や季節に合わせて材料を変え、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。</p>													
	牛乳	牛乳	2	乳														
	コーンコロッケ	コーンコロッケ こめ油	4 6	小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン														
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん 枝豆 コールスロドレッシング	4 3 4 6	大豆														
コンソメスープ	ウインナー にんじん たまねぎ 大根 米粉マカロニ パセリ こめ油 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 3 4 4 5 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆															
エネルギー 779kcal				たんぱく質 25.4g	エネルギー 873kcal				たんぱく質 30.9g									
22日 (月)	ごはん	ごはん	5		23日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	24日 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	鶏肉のたつた揚げ(2個)	鶏肉 みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしにんにく こしょう でん粉 こめ油	1 1 1 1 5 6	鶏肉 小麦 大豆		いかのスイートチリソースかけ	いか(切身) でん粉 こめ油 三温糖 米酢 みりん 塩 トウジャン おろしにんにく でん粉	1 5 6 5 5	いか		ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーパウダー 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 赤ワイン こしょう こめ油	1 1 3 4 4 5 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉				
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ さやいんげん 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だし の素 こめ油	4 3 1 3 3 1 1 6	小麦 大豆 小麦 大豆 さば		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 こめ油 オイスターソース 塩 こしょう	1 3 4 4 6	鶏肉 小麦 大豆		入学・進級お祝い献立	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉			
キャベツのみそ汁	たまねぎ キャベツ えのきたけ うす揚げ だし の素 みそ	4 4 4 1 1	大豆 さば 大豆	ビーフンスープ	焼き豚 ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 5 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉	福神漬	福神漬	4	大豆							
エネルギー 865kcal				たんぱく質 29.6g	エネルギー 747kcal				たんぱく質 31.2g	エネルギー 840kcal				たんぱく質 26.4g				
25日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	26日 (金)	ごはん	ごはん	5		30日 (火)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	トマトグラタン	トマトグラタン	5	大豆 りんご		さわらのみそだれ	さわら みそ 三温糖 みりん でん粉	1 1 5	大豆		チキンカツ	チキンカツ こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉				
	れんこんサラダ	れんこん 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 ごま		きんぴらごぼう	豚肉 ごぼう にんじん 突こんにゃく だし の素 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	1 4 3 5 5 6 6 6	豚肉 さば 小麦 大豆		コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉				
ABCスープ	ベーコン にんじん たまねぎ ほうれん草 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	1 3 3 3 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	鶏団子のすまし汁	鶏肉団子 大根 たまねぎ みつば たけのこ 花ふ だし の素 うすくちしょうゆ	1 4 4 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	春野菜のスープ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめ油 コンソメスープ こしょう	1 5 5 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉							
バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	2	アーモンド	エネルギー 833kcal				たんぱく質 30.8g	エネルギー 747kcal				たんぱく質 32.1g	エネルギー 850kcal				たんぱく質 34.9g