



### ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい一年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、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たいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



### 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卓に入っており、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。

#### 【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元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・落花生・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・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・そば・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・アーモンド

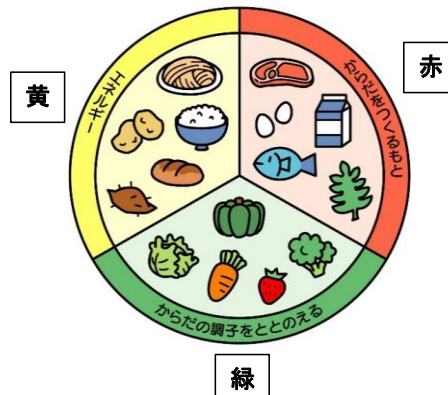
- 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
- ◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
- ◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- ◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

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
	しやものからあげ(2ひ)	しやも でんぷん ごめあぶら	赤 黄	鶏肉
27日	じゃがいものほろあんにゃ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん カニペース おろししょうが ごめあぶら こいくちしょうゆ せしゆ ざらめ しお でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉
(月)				小麦 大豆
	だいにのみそしる	だいに しめじ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば 大豆
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.2g

#### 【栄養三色】

食品に含まれるおもな栄養素の働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…おもに体を作るもとになるもの  
緑…おもに体の調子をとのえるもの  
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・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、しっかり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。

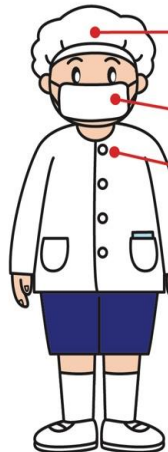
おたのしみのメニューがたくさんあるよ!  
しっかりたべてね!



#### 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B6 mg	ビタミンC mg
650	24.6	17.8	344	2.8	194	0.35	0.52	25

### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおお
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせましょう。


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			コッパパン	コッパパン	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
	とりにくからあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せしゆ おろししょうが でんぷん ごめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスめ ごめあぶら しお こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 黄 緑 黄	豚肉 大豆
8日	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし だししょうゆ かつおぶし	緑 緑	小麦 大豆	9日	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
(水)	ごまじる	あつあげ きりぼしだいこん ながいも にんじん ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 黄 黄 緑 赤	大豆 やまいも	(木)	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいぜりー	黄 黄	大豆 豚肉 もも りんご オレンジ りんご
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.4g			エネルギー 625kcal		たんぱく質 22.0g
	ごはん	ごはん	黄			しょくパン	しょくパン	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
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		たまごやき	たまごやき(サンドよう)	赤	卵 小麦 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 黄 緑 黄	大豆	14日	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	赤 黄 黄 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
10日	じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆	(火)	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 ごめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
(金)		エネルギー 658kcal		たんぱく質 26.4g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g

しょくパンにはさんで、たまごサンドにしてたべよう!

2020年 4月予定献立表



A献立(あすか野小, 生駒南二小, 生駒北小, 生駒南小, 巷分小, 真弓小, 鹿ノ台小) 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 (水)	ごはん	ごはん	黄		16日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	17日 (金)	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				
	さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤	小麦 大豆		いかのてんぷら	いかのてんぷら こめあぶら	赤	小麦 いか				
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	緑 黄 黄 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま		キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ コンソメスープ しお こしょう カレーパウダー こめあぶら	緑 緑 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 小麦		いんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん だししょうゆ しろすりごま しろいりごま	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま				
とうふのみそしる	とうふ たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも マカロニ (A B C) 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	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ ごぼう ねぎ うどんスープ みりん せしゆ うすくちしょうゆ でんぷん おろししょうが	黄 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆							
	エネルギー 578kcal			たんぱく質 22.6g		エネルギー 597kcal			たんぱく質 24.2g		エネルギー 699kcal			たんぱく質 21.8g				
20日 (月)	たけのごはん	ごはん たけのごはんのもと	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	<div style="text-align: center;"> <h3>食育の日・わ食の日</h3> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2>たけのごはん</h2> </div> <p>京都是全国的に、たけのこの産地として有名です。また、たけのこといえば、春の訪れが感じられる食材のひとつですね。たけのごはんは、京都の長い歴史と四季折々の豊かな自然の中で洗練されてきた伝統ある「京料理」のひとつです。春を感じながら、たけのごはんをおいしく味わいましょう。</p>  </div>					コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	21日 (火)	いちごジャムをつけてたべよう!	いちごジャム	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
	おでん	とりく あつあげ ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ラッキーにんじん ざらめ だしのもと せしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 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		ほうれんそうのテー	ほうれんそう ベーコン えりんぎ こいくちしょうゆ 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
	はくさいのおこんぶあえ	はくさい えだまめ しおこんぶ うすくちしょうゆ	緑 赤	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆						コンソメスープ	とりく にんじん たまねぎ ブロッコリー マカロニ (シエル) コンソメスープ せしゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		いちごジャム	いちごジャム	黄	
きんときにまめ	きんときにまめ	赤		エネルギー 629kcal		たんぱく質 23.6g		エネルギー 616kcal		たんぱく質 23.2g								
22日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		23日 (木)	ことうパン	ことうパン	黄	乳 小麦	24日 (金)	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				
	やきぎょうざ (2コ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉 ごま		にくだんご (2コ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せしゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉 小麦 大豆 さば 小麦 大豆				
	ポークカレー	ぶたにく だいず 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 緑 黄 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		こふきいも	じゃがいも しお こしょう	黄			ちくわのてんぷら	ふながたちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆				
ツナとアサラのドレッシングあえ	ツナ アサラガス イタリアンドレッシング	赤 緑 黄		ビーフンスープ	やきぶた ビーフン 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 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	あかだし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ 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 大豆 さば							
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤	小麦 大豆	エネルギー 756kcal		たんぱく質 28.1g	エネルギー 584kcal		たんぱく質 23.7g	エネルギー 638kcal		たんぱく質 25.2g		
27日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	30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		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				
	ししゃものからあげ(2匹)	ししゃも でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄			とりにくのてりやき	とりく おろししょうが せしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉				
	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せしゆ ざらめ しお でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆		れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	緑 黄	小麦 大豆 ごま		やさいのソースいため	キャベツ にんじん こめあぶら コンソメスープ ウスターソース こしょう	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉				
だいこんのみそしる	だいこん しめじ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 赤	大豆 さば 大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ローズハム 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 赤 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	しろいんげんのポタージュ	しろいんげん たまねぎ じゃがいも えりんぎ こめあぶら コンソメスープ こめこシューのもと こしょう	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉							
エネルギー 662kcal			たんぱく質 22.2g	エネルギー 606kcal		たんぱく質 27.5g	エネルギー 666kcal		たんぱく質 21.5g									
30日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	<div style="text-align: center;"> <h3>ミルメークコーヒーをいれてのもう!</h3> </div>					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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	とりにくのてりやき	とりく おろししょうが せしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆						れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	緑 黄	小麦 大豆 ごま	やさいのソースいため	キャベツ にんじん こめあぶら コンソメスープ ウスターソース こしょう	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ローズハム 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 赤 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆						しろいんげんのポタージュ	しろいんげん たまねぎ じゃがいも えりんぎ こめあぶら コンソメスープ こめこシューのもと こしょう	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉	いちごデザート	いちごゼリー	黄	大豆	
エネルギー 662kcal			たんぱく質 21.5g	エネルギー 606kcal		たんぱく質 27.5g	エネルギー 666kcal		たんぱく質 21.5g									