

# 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。

### 【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・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・アーモンド

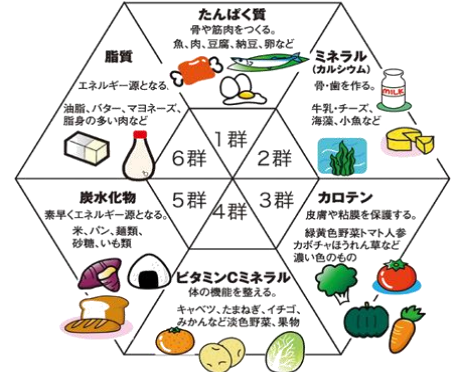
- 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。（例：4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など）
- よく使うもの（調味料等）については通年同じ商品を使用する予定です。
- ◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
- ◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- ◎食材の産地については、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	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ししゃもの唐揚げ(2尾)	ししゃも(でん粉付) 1 ごめ油 6	1	
27日	じゃがいものほろあかけ	豚ミンチ 1 じゃがいも 5 たまねぎ 4 にんじん 3 クミンペース 4 おろししょうが 4 ごめ油 6 こいくちしょうゆ 6 清酒 5 ざらめ 5 塩 5 でん粉 5	1	豚肉
(月)	大根のみそ汁	大根 4 しめじ 4 うすあげ 1 ねぎ 3 だし 1 みそ 1	4	大豆
	納豆	納豆	1	大豆
		エネルギー 812kcal		たんぱく質 29.5g

### 【栄養六群】

食品に含まれるおもな栄養素の働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…無機質(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きます。
- はしがつきます。
- 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

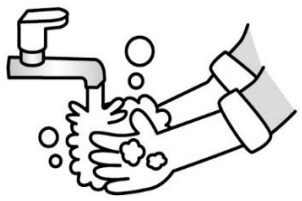
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

お楽しみのメニューがたくさんあるよ！  
しっかり食べてね！



### 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C mg
800	29.8	21.0	385	3.5	229	0.44	30



給食の前に、手をきれいに洗おう！




きれいなマスクをつけよう！



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
	ごはん	ごはん	5			コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の唐揚げ(2個)	鶏肉 1 三温糖 5 こいくちしょうゆ 5 清酒 6 おろししょうが 5 でん粉 6 ごめ油 6	1	豚肉		ポークビーンズ	豚肉 1 たまねぎ 4 にんじん 3 じゃがいも 5 ミックス豆 1 ごめ油 6 塩 6 こしょう 6 赤ワイン 6 ビーフシチューの素 4 リンゴピューレ 4 トマトケチャップ 4 ウスターソース 4 スープストック 4 ローリエ 4	1	豚肉
8日	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 3 もやし 4 だししょうゆ 4 かつお節 1	3	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 3 とうもろこし 4 塩 4 ブラックペッパー 4 コンソメスープ 4 ごめ油 6	3	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
(水)	ごま汁	あつあげ 1 切り干し大根 4 長いも 5 にんじん 3 ねぎ 3 みりん 3 だし 6 ねりごま 6 みそ 1	1	大豆	(木)	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 4 野菜ゼリー 5	4	大豆 豚肉
		エネルギー 852kcal		たんぱく質 32.4g			エネルギー 834kcal		たんぱく質 28.5g
	ごはん	ごはん	5			食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆		卵焼き	卵焼き(サンド用)	1	卵 小麦 大豆
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 1 ちくわ 1 にんじん 3 枝豆 4 三温糖 5 だし 5 うすくちしょうゆ 5 みりん 5	1	大豆	14日	きのこのデミグラスソース煮	しめじ 4 えりんぎ 4 まいたけ 4 三温糖 5 デミグラスソース 4 トマトベースソース 4 リンゴピューレ 4 スープストック 4 こしょう 4 塩 6	4	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	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 5 うすあげ 1 たまねぎ 4 わかめ 2 だし 2 みそ 1	5	大豆	(火)	春野菜のスープ煮	ウインナー 1 じゃがいも 5 たまねぎ 4 にんじん 3 キャベツ 4 ごめ油 6 コンソメスープ 6 こしょう 6 うすくちしょうゆ 6	1	豚肉
(金)		エネルギー 787kcal		たんぱく質 31.6g			エネルギー 812kcal		たんぱく質 31.5g
	ごはん	ごはん	5			ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆		煮ひたし	さつまあげ 1 小松菜 3 にんじん 3 三温糖 3 だし 5 こいくちしょうゆ 5 みりん 5	1	さば 大豆
	すまし汁	たまねぎ 4 みつば 3 とうふ 1 花ふ 5 だし 5 うすくちしょうゆ 5 みりん 5	4	大豆			エネルギー 740kcal		たんぱく質 27.1g
13日		エネルギー 852kcal		たんぱく質 32.4g			エネルギー 740kcal		たんぱく質 27.1g

食パンにはさんで、たまごサンドにして食べよう！



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 (水)	ごはん	ごはん	5		16日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	17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			
	鮭の塩焼き	さけの塩焼き	1	さけ		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		いかの天ぷら	いかの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 いか			
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	4 3 5 5 6 6 6	さば 小麦 大豆 ごま ごま		バックタルタルソース	バックタルタルソース	6	大豆 りんご		いんげんのごま和え	さやいんげん にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 6 6	小麦 大豆 ごま ごま			
とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1	大豆	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 塩 こしょう カレーパウダー ごめ油	4 4 4 6	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 清酒 うすくちしょうゆ でん粉 おろししょうが	5 1 1 4 4 3	小麦 大豆 小麦 大豆						
納豆	納豆	1	小麦 大豆	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 (ABC) ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	いちごジャム	いちごジャム	5	小麦 大豆						
		エネルギー 734kcal	たんぱく質 29.9g				エネルギー 784kcal	たんぱく質 29.8g				エネルギー 837kcal	たんぱく質 25.7g				
20日 (月)	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんの素	5 4	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>たけのこごはん</h2> </div> <p>京都は全国的に、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。たけのこごはんは、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、たけのこごはんをおいしく味わいましょう。</p>  </div>					牛乳	牛乳	2	乳	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉 あつあげ ボールさつまあげ 角こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん ラッキーにんじん ざらめ だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 3 5	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆						ほうれん草のソテー	ほうれん草 ベーコン えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ ごめ油	3 1 4 6	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	いちごジャム	いちごジャム	5	小麦 大豆
	白菜の塩昆布あえ	白菜 ちらしかまぼこ・桜 塩昆布 うすくちしょうゆ	4 1 2	小麦 大豆 小麦 大豆						コンソメスープ	鶏肉 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 清酒 うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 3 5	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">             いちごジャムをつけて食べよう!           </div>			
	青菜入り厚焼卵	青菜入り厚焼卵	1	卵 小麦 大豆						いちごジャム	いちごジャム	5	小麦 大豆				
		エネルギー 755kcal	たんぱく質 30.7g				エネルギー 780kcal	たんぱく質 29.3g				エネルギー 780kcal	たんぱく質 29.3g				
22日 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		23日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	24日 (金)	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			
	揚げぎょうざ (2個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉 ごま		肉団子 (3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま		牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 5 6	牛肉 小麦 大豆			
	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 カレールウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4 4 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		粉ふきいも	じゃがいも 塩 こしょう	5	小麦 大豆		ちくわの天ぷら	舟形ちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆			
ツナとアスパラのドレッシングあえ	ツナ アスパラガス イタリアドレッシング	1 3 6		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 ごめ油	1 5 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉	赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば						
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2	小麦 大豆			エネルギー 934kcal	たんぱく質 32.5g		エネルギー 788kcal	たんぱく質 30.4g			
27日 (月)	ごはん	ごはん	5		28日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	30日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳			
	ししゃもの唐揚げ (2尾)	ししゃも (でん粉付) ごめ油	1 6			鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1	大豆 鶏肉		トンカツ	トンカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉			
	じゃがいものそぼろあんかけ	豚ミンチ 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 ごめ油 こいくちしょうゆ 清酒 ざらめ 塩 でん粉	1 5 4 3 4 6 5 5	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	4 4 6	小麦 大豆 ごま		野菜のソース炒め	キャベツ にんじん ごめ油 コンソメスープ ウスターソース こしょう	4 3 6	小麦 大豆 鶏肉			
大根のみそ汁	大根 しめじ うすあげ ねぎ だしの素 みそ	4 4 1 3 1	大豆 さば 大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ロースハム ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	4 3 4 1 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆のピューレ たまねぎ じゃがいも えりんぎ ごめ油 コンソメスープ 米粉シチューの素 こしょう	1 4 5 4 6	小麦 大豆 鶏肉						
		エネルギー 752kcal	たんぱく質 24.5g				エネルギー 828kcal	たんぱく質 35.8g				エネルギー 840kcal	たんぱく質 28.0g				