



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきにく	ぎゅうにく たまねぎ さやいんげん しろねぎ こめあぶら おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう みりん コチュジャン こしょう でんぷん	赤 緑 緑 黄	牛肉
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆
	ならのだいにんキムチ	ならのだいにんキムチ	黄	大豆
	ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 りんご ごま セラチン
	すだちゼリー	すだちゼリー	黄	大豆
	エネルギー 637kcal	たんぱく質 23.3g		
	ならのだいにんキムチ	ならのだいにんキムチ	緑	小麦 大豆 りんご ごま セラチン
	ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 りんご ごま セラチン

卒業お祝い献立

いよいよ、6年生の卒業が近づいてきました。3月の給食では、給食センターからもお祝いの気持ちを届けたいと思います。今回は一足早く、卒業お祝い献立ということで、「焼き肉」、「奈良の大根キムチ」、「中華スープ」、「すだちゼリー」が登場します。

「焼き肉」に使用する牛肉は、コロナウィルスの影響により、行き場を失った食材を支援する、奈良県の推進事業を利用して「国産黒毛和牛」を使います。



国産黒毛和牛 が登場!!

普段と違う牛肉を野菜と一緒に甘いタレで味付けしました。

また、巣立ちの意味を込めて、さっぱりとした「すだちゼリー」がデザートとして出ます。

6年生は小学校生活を振り返りながら、在校生の皆さんは、6年生との楽しかった日々を思い出しながら、お祝いの気持ちをもって給食を食べてもらえればと思います。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (火)	メロンパン	メロンパン	黄	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ひきにくとれんこんのチリいため	あいびきミンチ れんこん たまねぎ えだまめ こめあぶら あかワイン さんおんとう こしょう トマトクチャップ しお おろしにんにく こいくちしょうゆ カレーこ チリパウダー でんぷん	赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	卵 小麦 大豆
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	赤	小麦 かに さけ 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
	エネルギー 784kcal	たんぱく質 24.4g		
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	赤	小麦 かに さけ 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (水)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのぐ	黄 緑	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 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
	ひなまつり ひなまつりデザート	ひなまつりデザート	黄	大豆
	ひなまつりデザート	ひなまつりデザート	黄	大豆
	エネルギー 652kcal	たんぱく質 21.1g		
	ひなまつりデザート	ひなまつりデザート	黄	大豆
	ひなまつりデザート	ひなまつりデザート	黄	大豆

ひな祭り ひしもち

ひしもちは、上から順番に赤・白・緑の3色のもちを重ねて、ひし形に切ったものです。この三色にはさまざまな意味が込められており、赤は「桃」、白は「雪」、緑は「新芽」を表し、「雪の下には緑が芽吹き、雪の上には桃の花が咲く」様子を表したり、赤に「魔除け」、白に「長寿」、緑に「健康」と子どもたちの健やかな成長と、幸せを願う意味も込められています。

給食では、ひしもちにちなんであんこが入った三色の大福が登場します。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (木)	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
	いかのカレーあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ カレーこ でんぷん こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 鶏肉
	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 ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	トマト	ミートボール じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト えだまめ おろしにんにく コンソメスープ スープストック こしょう こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう トマトベースソース みりん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 大豆 豚肉 小麦 大豆 大豆
	エネルギー 655kcal	たんぱく質 29.7g		
	トマト	ミートボール じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト えだまめ おろしにんにく コンソメスープ スープストック こしょう こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう トマトベースソース みりん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 大豆 豚肉 小麦 大豆 大豆
	エネルギー 655kcal	たんぱく質 29.7g		
	トマト	ミートボール じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト えだまめ おろしにんにく コンソメスープ スープストック こしょう こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう トマトベースソース みりん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 大豆 豚肉 小麦 大豆 大豆

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにく	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぷん こめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	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 しるりごま	緑 緑 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま
	だいごのみそしる	だいごん たまねぎ にんじん 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 717kcal	たんぱく質 25.6g		
	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 しるりごま	緑 緑 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま
	だいごのみそしる	だいごん たまねぎ にんじん 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 717kcal	たんぱく質 25.6g		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だいたいカレー	だいたい にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトクチャップ 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 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 鶏肉
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	だいごのみそしる	だいごん サザミ にんじん しそドレッシング	緑 赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 738kcal	たんぱく質 22.7g		
	だいたいカレー	だいたい にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトクチャップ 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 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	だいごのみそしる	だいごん サザミ にんじん しそドレッシング	緑 赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (火)	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
	フランクフルト	フランクフルト トマトクチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄	豚肉 小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 鶏肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	鶏肉
	コンソメスープ	とりにく にんじん たまねぎ さやいんげん ニョッキ コンソメスープ せいしゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 546kcal	たんぱく質 22.9g		
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	鶏肉
	コンソメスープ	とりにく にんじん たまねぎ さやいんげん ニョッキ コンソメスープ せいしゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 546kcal	たんぱく質 22.9g		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのこみみ	さわら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぷん	赤 黄 緑	小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	なのはなごまあえ	なのはな にんじん ほうれんそう しるりごま しるりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 大豆 大豆 さば
	エネルギー 632kcal	たんぱく質 24.3g		
	なのはなごまあえ	なのはな にんじん ほうれんそう しるりごま しるりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 大豆 大豆 さば
	エネルギー 632kcal	たんぱく質 24.3g		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (木)	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
	とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴピューレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 緑	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	祝 そつぎょう お祝い いこんだて	黄	小麦 大豆 鶏肉
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ しおドレッシング	緑 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ バター こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だつぶんしょう しるりワイン こしょう こめあぶら しお	赤 緑 黄 緑 黄 黄 赤 赤 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳
	エネルギー 632kcal	たんぱく質 32.5g		
	とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴピューレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 緑	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ しおドレッシング	緑 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ バター こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だつぶんしょう しるりワイン こしょう こめあぶら しお	赤 緑 黄 緑 黄 黄 赤 赤 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのすき	とりにく やきとうふ たまねぎ にんじん しろねぎ しめじ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん だしのもと ごめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば
	わかさぎのからあげ(3び)	わかさぎ しお こしょう でんぷん ごめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 牛肉 大豆
こまつなのしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく ごめあぶら	緑 赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま	
	エネルギー 630kcal		たんぱく質 24.7g	

食育の日・わ食の日

大阪府の郷土料理

「肉吸いうどん」の「肉吸い」という言葉は、肉が入ったお吸い物という意味があります。大阪府の難波にあるうどん屋さんに、「肉うどん、うどん抜きで」と注文した人がいたため、店主がそれに応えて作ったことから生まれた料理だといわれています。給食では、うどんが入った「肉吸いうどん」として登場します。

「たこ焼き」は、大阪府発祥の食べ物です。大阪府にはもともと、しょうゆで食べる「ちよぼ焼き」という物があり、それがたこ焼きになったといわれています。昭和に入って、たこ焼きは縁日などの屋台で売られるようになり、その後全国でも食べられるようになりました。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日 (火)	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
	タラのケチャップソース	タラ (かきり) でんぷん ごめあぶら トマトケチャップ トマトペースソース ウスターソース さんおんとう あかワイン でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	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 コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
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 ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー 634kcal		たんぱく質 26.2g	



スンドゥブチゲ

「スンドゥブチゲ」は韓国料理で、「スンドゥブ」はとうふ、「チゲ」は鍋という意味で、とうふ使った鍋料理として、昔から韓国に馴染みのある料理です。

とうふ以外の材料は、豚肉や牛肉、魚介類、野菜など様々で、コチュジャン、とうがらし粉、にんにく、ごま油などを合わせた調味料で辛く味を付け、煮込んで作ります。スープはアサリなどの海鮮系が多いですが、肉を使うことやみそを入れることもあります。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (木)	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
	さばのカレーやき	さば せいしゆ こいくちしょうゆ みりん カレー せいしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	ポテトサラダ	じゃがいも えだまめ とうもろこし しお ブラックペッパー ミックスハーブ	黄 緑 緑	大豆
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ マカロニ (シェル) ホールトマト ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉	
	エネルギー 653kcal		たんぱく質 26.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
22日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおりのこ ごめあぶら	赤 黄 赤	小麦 大豆 小麦 大豆
	もやしのごますあえ	もやし にんじん しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう ごめず	緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 大豆 さば 大豆	
	エネルギー 645kcal		たんぱく質 21.4g	



【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・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るものになるもの
 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】

- …地産産物(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。
- …スプーンがつきます。
- …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地産産物(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。

【今月の平均栄養量】

1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
659	25.0	17.4	352	2.7	235	0.34	0.52	24