



Table for 1st day (March 1st) menu: ごはん, 牛乳, 焼き肉, 奈良の大根キムチ, 中華スープ, すだちゼリー. Includes allergen information and energy values.

卒業お祝い献立 (Graduation Celebration Menu) section with text about the 3rd grade graduation and the use of domestic Wagyu beef. Includes an illustration of a cow and a plate of yakiniku.

国産黒毛和牛が登場!! (Domestic Wagyu Beef is here!!) section with text about the beef's quality and a dessert. Includes illustrations of a cow, a bird, and a dessert.

Table for 2nd day (March 2nd) menu: メロンパン, 牛乳, えびフライ, ひき肉とれんこんのチリ炒め, レタスのスープ, ヨーグルト. Includes allergen information and energy values.

Table for 3rd day (March 3rd) menu: ちらしずし, 牛乳, 錦糸卵, 切り干し大根の煮物, すまし汁, ひな祭りデザート. Includes allergen information and energy values.

ひな祭り (Hinamatsuri) section with text about the festival and hisomochi. Includes illustrations of a girl and hisomochi.

Table for 4th day (March 4th) menu: コッペパン, 牛乳, 白身魚フライ, さやいんげんとコーンのソテー, トマト煮. Includes allergen information and energy values.

Table for 5th day (March 5th) menu: ごはん, 牛乳, ユーリンチー (2個), きんぴらごぼう, 大根のみそ汁. Includes allergen information and energy values.

Table for 8th day (March 8th) menu: ごはん, 牛乳, 大豆カレー, トンカツ, 大根セラダ, ミルメークコーヒー. Includes allergen information and energy values.

Table for 9th day (March 9th) menu: 背割りパン, 牛乳, フランクフルト, もやしソテー, コンソメスープ. Includes allergen information and energy values.

Table for 10th day (March 10th) menu: ごはん, 牛乳, さわらの香味焼き, 菜の花のごま和え, とうふのみそ汁, 奈良のいちごゼリー. Includes allergen information and energy values.

Table for 11th day (March 11th) menu: コッペパン, 牛乳, 鶏肉のバーベキューソース, プロックリーのガーリックソテー, クリームシチュー. Includes allergen information and energy values.

2021年 3月予定献立表

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		
12日 (金)	ごはん	ごはん	5		15日 (月)	ごはん	ごはん	5		16日 (火)	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		
	鶏肉のすき煮	鶏肉 焼き豆腐 たまねぎ 白ねぎ しめじ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしの素 ごめ油	1 1 4 4 4 5 5 5 6	鶏肉 大豆		たご焼き(3個)	たご焼き ごめ油 ウスターソース とんかつソース 三温糖 でん粉	5 6 5 5	大豆		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3	大豆		
	わかさぎの天ぷら(3尾)	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆		肉吸いうどん	うどん 牛肉 うすあげ しいたけ たまねぎ ラッキーにんじん ねぎ みりん 清酒 うすくちしょうゆ だしの素 塩	5 1 1 4 4 3 3	小麦 大豆		わかさぎの天ぷら(3尾)	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆		
小松菜の塩昆布炒め	小松菜 にんじん 塩昆布 白いりごま おろしにんにく ごま油	3 3 2 6 6	小麦 大豆 ごま	食育の日・わ食の日	エネルギー 755kcal	たんぱく質 30.0g			肉吸いうどん	うどん 牛肉 うすあげ しいたけ たまねぎ ラッキーにんじん ねぎ みりん 清酒 うすくちしょうゆ だしの素 塩	5 1 1 4 4 3 3	小麦 大豆 大豆	わかさぎの天ぷら(3尾)	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆
17日 (水)	ごはん	ごはん	5		17日 (水)	ごはん	ごはん	5		18日 (木)	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		
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 6	小麦 豚肉		ピピンバ	牛肉 ごめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦		
	韓国料理	韓国料理				韓国料理	韓国料理				韓国料理	韓国料理				
れんこんの洋風ソテー	れんこん どうもろこし オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	スンドゥブチゲ	とうふ しめじ 白ねぎ にら チンゲンサイ 白菜キムチ ごま油 赤みそ トウバンジャン 中華スープ みりん うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく	1 4 4 3 3 4 6 1 1 1 5	大豆	れんこんの洋風ソテー	れんこん どうもろこし オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉					
スープ煮	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	スンドゥブチゲ	とうふ しめじ 白ねぎ にら チンゲンサイ 白菜キムチ ごま油 赤みそ トウバンジャン 中華スープ みりん うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく	1 4 4 3 3 4 6 1 1 1 5	大豆	スープ煮	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
エネルギー	798kcal	たんぱく質	31.3g		エネルギー	827kcal	たんぱく質	33.4g		エネルギー	798kcal	たんぱく質	31.3g			
19日 (金)	ごはん	ごはん	5		19日 (金)	ごはん	ごはん	5		22日 (月)	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		
	焼き鳥丼	鶏肉 白ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごめ油 でん粉	1 4 5 5 5 6	鶏肉 小麦 大豆		焼き鳥丼	鶏肉 白ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごめ油 でん粉	1 4 5 5 5 6	鶏肉 小麦 大豆		ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵		だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵		もやしのごま酢和え	もやし にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 小麦 大豆		
みそ汁	たまねぎ にんじん 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	4 3 4 3 1	大豆	みそ汁	たまねぎ にんじん 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	4 3 4 3 1	大豆	じゃがいものみそ汁	じゃがいも うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 3 1	大豆 さば 大豆					
エネルギー	746kcal	たんぱく質	29.0g		エネルギー	746kcal	たんぱく質	29.0g		エネルギー	703kcal	たんぱく質	23.5g			
18日 (木)	ごはん	ごはん	5		18日 (木)	ごはん	ごはん	5		18日 (木)	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		
	さばのカレー焼き	さばのしょうゆ焼き カレー粉 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 5 5	小麦 さば 大豆		さばのカレー焼き	さばのしょうゆ焼き カレー粉 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 5 5	小麦 さば 大豆		ポテトサラダ	じゃがいも 枝豆 とうもろこし 塩 ブラックペッパー ミックスハーブ	4 4 4	大豆		
	ポテトサラダ	じゃがいも 枝豆 とうもろこし 塩 ブラックペッパー ミックスハーブ	4 4 4	大豆		ポテトサラダ	じゃがいも 枝豆 とうもろこし 塩 ブラックペッパー ミックスハーブ	4 4 4	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 ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 4 4 5 3 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉		
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 ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 4 4 5 3 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉	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 ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 4 4 5 3 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉	エネルギー	872kcal	たんぱく質	35.2g					

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。

「たご焼き」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「ちょぼ焼き」という物があり、それがたご焼きになったといわれています。昭和に入って、たご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。

韓国料理

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、とうふを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。



【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。

【栄養六群】
 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

今月の平均栄養量

1群+2群	たんぱく質	脂質	加砂糖	鉄	1日ノル量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
806	29.7	20.3	373	3.5	275	0.42	0.60	29

【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かます。
- はしの日です。
- 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。