

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年が始まりました。新しい生活にドキドキ、わくわく、期待に胸をふくらませていることでしょう。給食センターでは、今年度もみなさんにおいしい給食を届けられるよう、努めます。

毎月19日は
食育の日・わ食の日

生駒市では『みんなで食を楽しめるまち いこま』として食育を推進しています。
～ 毎日できることから始めよう わ食の日の実践 ～

『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(まる)な食事、和食などのことを意味します。

学校給食では、毎月19日頃の給食の献立において「食育の日・わ食の日」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 ★ラッキーにんじん

汁物のおかずの中に★型に切ったにんじんが各クラスの食缶の中に3こだけ入ります！
配ってもらったおわんの中に入っていた人は、ラッキーなことがあるかも…！！

【献立にのせるマークについて】

- …… 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。
- …… はしの日です。



【3つのグループの栄養】

- 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。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	ごはん	ごはん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	いわしのおろしに	いわしのおろしに	赤 小麦 大豆
	にびたし	さつまあげ にんじん こまつな さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 黄 大豆 小麦
9 (水)	ぶたじる	ぶたにく うすあげ にんじん ねぎ だいこん こんにやく みそ だしのもと	赤 豚 赤 緑 黄 大豆 さば
	なのはなふりかけ	なのはなふりかけ	さば 大豆 小麦 鶏
		エネルギー 639kcal	たんぱく質 25.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆
	バックウスターソース	ウスターソース	黄
	にんじんのポタージュ	ベーコン なまクリーム にんじん にんじんペースト たまねぎ じゃがいも スープストック ポタージュのもと しお こしょう	赤 豚 赤 緑 黄 大豆 小麦 鶏
10 (木)	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ (みかん、パイナップル、おうとう、はくとう) やさしいゼリー	緑 大豆 黄 りんご オレンジ
		エネルギー 687kcal	たんぱく質 25.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	ごはん	ごはん	黄 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤 卵 大豆
	ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく にんじん たかなづけ さとう しろいりごま ゴマあぶら さけ みりん しょうゆ	赤 豚 赤 緑 黄 大豆 小麦
11 (金)	みそしる	うすあげ キャベツ えのきたけ みそ だしのもと	赤 大豆 赤 緑 黄 大豆 さば
		エネルギー 654kcal	たんぱく質 24.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	ごはん	ごはん	黄 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 さば 大豆
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ にんじん きりぼしだいこん さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 黄 大豆 小麦
14 (月)	けんちんじる	あつあげ にんじん みつば しめじ こんにやく さいとも でんぷん だしのもと しょうゆ みりん	赤 大豆 赤 緑 黄 大豆 小麦
		エネルギー 694kcal	たんぱく質 23.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	こくとうパン	こくとうパン	黄 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	あげシューマイ2こ	ポークシューマイ こめあぶら	赤 豚 大豆 小麦
	もやしのいためもの	もやし とうもろこし こめあぶら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ	緑 黄 小麦 大豆 鶏 大豆 小麦
15 (火)	しおラーメン	ぶたにく にんじん にら たまねぎ こんにやくめん しおラーメンスープのもと ちゅうかスープ さけ こしょう	赤 豚 赤 緑 黄 大豆 鶏 小麦 大豆 豚
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄 大豆
		エネルギー 663kcal	たんぱく質 23.9g

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(18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。
また、注意喚起についても表示します。
アレルギーに関して、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(ピーナッツ)・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(18品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイ(キウイフルーツ)・牛(牛肉)・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏(鶏肉)・バナナ・豚(豚肉)・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

【注意喚起(コンタミネーション)について】

原材料そのものには使用していないアレルギーであっても、製造の同一ラインまたは同一工場内でアレルギーとなる食品を扱っている場合、原材料の採取方法やえび・かにを捕食している場合などにより、特定原材料等が意図せず混入してしまう場合などは、以下のように表示します。

例：「本品製造工場では卵、乳を含む製品を生産しています。」⇒ ※卵 乳

例：「本製品で使用しているのは、かにが混ざる漁法で採取しています。」⇒ ※かに

例：「ちりめんじゃこは、えび、かにを食べています。」⇒ ※えび かに

- 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 豚肉・卵使用、5月「ハンバーグ」B社 鶏肉使用 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



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	ごはん	ごはん	黄 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	しんじやがに	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら だしのもと さけ しょうゆ	赤 牛 赤 緑 黄 大豆 さば 大豆 小麦
16 (水)	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん さとう しろいりごま こめあぶら しょうゆ みりん さけ	赤 緑 黄 大豆 小麦
	きよみオレンジ	きよみオレンジ	緑 オレンジ
		エネルギー 672kcal	たんぱく質 26.9g



今月の平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
栄養量	675	26.1	19.6	366	3.0	233	0.55	0.58	26

