

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○(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きます。
はしの日です。

【6つの基礎食品群】

- 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
◎ 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。

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, いわしのおろし煮, にびたし, 豚汁, 菜の花ふりかけ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, 牛乳, あじフライ, パックウスターソース, にんじんのポターージュ, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, だしまき卵, 豚肉と高菜の炒めもの, みそしる, いかなごのつくだ煮.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, さばのみそ煮, 切り干し大根の煮物, けんちんじる.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 黒糖パン, 牛乳, 揚げシューマイ, もやしの炒めもの, 塩ラーメン, アセロラゼリー.

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もありますので、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

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, 新じゃが煮, ちりめんたくあん, きよみオレンジ.

今月の平均栄養量
わだしたちが作っています。しっかり食べてね！
栄養量: エネルギー 813 kcal, たんぱく質 30.7 g, 脂質 22.5 g, カルシウム 409 mg, 鉄 3.9 mg, レチノール当量 269 μg, ビタミンB1 0.65 mg, ビタミンB2 0.63 mg, ビタミンC 29 mg



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	18 (金) わ食育の日	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	21 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1 小麦 鶏 大豆 りんご		さわらの竜田揚げ	さわらの竜田揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆		いり卵	いり卵	1 卵 小麦 大豆
22 (火)	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう	3 4 6 小麦 大豆 鶏	23 (水)	いんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん ごまあえの素	3 3 6 乳 小麦 さば 大豆 鶏	24 (木)	肉そぼろ	合挽ミンチ にんじん グリーンピース 土しょうが、ごぼう さとう しょうゆ みりん、酒	1 3 4 3 4 5 大豆 小麦
	クリームシチュー	チーズ 牛乳 にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム じゃがいも バター 白ワイン クリームシチューの素 コンソメスープ こしょう ローリエ	2 2 3 3 4 4 5 6 乳		けのじり	とうふ 大豆 にんじん ★にんじん 切り干し大根 ごぼう 山菜ミックス (わらび、ふき、えのきたけ、なめこ)	1 1 3 3 4 4 1 1 1 大豆 大豆 さば		味付のり	味付のり	2 【※えびかに】
25 (金)	干しプルーン	干しプルーン	4 【※いか キウイ 卵 乳 小麦 落花生 えび くるみ 大豆 パナナ】	28 (月)	ごはん	ごはん	5 2 乳	30 (水)	ごはん	ごはん	5 2 乳
	エネルギー	839kcal	たんぱく質		31.5g	エネルギー	770kcal		たんぱく質	28.0g	エネルギー

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン 牛乳	5 2 小麦 乳	23 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	24 (木)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン オリーブ油 赤ワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ	1 3 4 4 6 小麦 大豆 鶏		ビーフカレー	牛肉 にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こめ油 赤ワイン コンソメスープ カレールーウ リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	1 3 3 4 5 6 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 鶏 りんご		かれないのからあげ	かれないのからあげ こめ油	1 6 大豆 小麦
22 (火)	フライドポテト	フレンチポテト こめ油 塩	5 6	28 (月)	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆで塩	4 4	30 (水)	チンゲンサイの炒めもの	ツナ(スープ煮) チンゲンサイ こめ油 コンソメスープ 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう	1 3 6 小麦 大豆 鶏 大豆 小麦 大豆 小麦
	レタスのスープ	ベーコン にんじん レタス、たまねぎ コンソメスープ しょうゆ 塩、こしょう	1 3 4 小麦 大豆 鶏 大豆 小麦		ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆで塩	4 4		中華スープ	やき豚 わかめ にんじん たまねぎ とうもろこし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	1 2 3 4 4 鶏 小麦 大豆 豚 大豆 小麦
25 (金)	ココアパウダー	ココアパウダー	5 大豆	28 (月)	福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆	30 (水)	パック大豆マーガリン	大豆マーガリン	6 落花生 乳 大豆
	エネルギー	821kcal	たんぱく質		35.2g	エネルギー	829kcal		たんぱく質	23.6g	エネルギー

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17 (木)	たけのこごはん	たけのこごはん	5 小麦 大豆 【※乳 鶏 豚 かつたけ】	23 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	24 (木)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	牛乳	牛乳	2 乳		かつおのたれかけ	かつお(でんぶん付) こめ油 さとう しょうゆ みりん	1 6 5 大豆 小麦		ビビンバ	牛肉 にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい さとう でんぶん ゴマ油 白いりごま、白すりごま 酒、みりん しょうゆ 一味唐辛子	1 3 3 4 4 5 6 6 大豆 小麦
22 (火)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1 鶏 大豆	28 (月)	ひじきと大豆のいそ煮	大豆 味付ひじき にんじん	1 2 3 大豆 小麦 【※いか えび】	30 (水)	五目スープ	エビだんご チンゲンサイ たまねぎ たけのこ 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ 塩、こしょう	1 3 4 4 4 4 大豆 小麦 鶏 小麦 大豆 豚 大豆 小麦
	春キャベツの和風炒め	かつおぶし キャベツ もやし さとう こめ油 みりん しょうゆ	1 4 4 5 6 大豆 小麦		じゃがいものみそ煮	うすあげ ねぎ たまねぎ じゃがいも みそ だしの素	1 3 4 5 1 大豆 さば		ミックスナッツ	ミックスナッツ	6 【※小麦 卵 大豆 りんご もも オレンジ キウイ ゼラチン くるみ 落花生 小麦】
25 (金)	にゅうめん	桜型かまぼこ うすあげ 菜の花 たまねぎ ふしそめん だしの素 しょうゆ	1 1 3 4 5 小麦 さば 大豆 小麦	28 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	30 (水)	つぼづけ	つぼづけ	4 小麦 大豆
	お祝いデザート	いちごゼリー	5 【※乳 卵 大豆 りんご もも オレンジ キウイ ゼラチン くるみ 落花生 小麦】		エネルギー	732kcal	たんぱく質		31.3g	エネルギー	897kcal

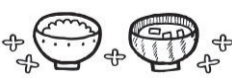
学校給食について

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけではなく、「教育活動の一環」として位置付けられています。子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくるために、学校給食には次の7つの目標があります。

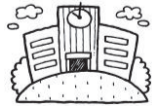
①適切な栄養で、健康な体をつくろう。



②自分で考え、選んで食べられるようになろう。



③他人のことを考えて気づかい、学校生活を豊かなものにしよう。



④いのちや自然の恵みに感謝し、同時に環境を守ろう。



⑤食生活が多くの人に支えられていることを理解し、いつも感謝の気持ちを持って食べよう。



⑥伝統や歴史を学び、地域の食の文化を未来に伝えよう。



⑦食料の生産、流通、消費について正しく理解しよう。



⑧食料の生産、流通、消費について正しく理解しよう。



【給食の内容】

ごはん(主食)

月・水・金の週3回

米の種類: 奈良県産のヒノヒカリ

米の分量: 小学校低学年(1~3年) 80g

高学年(4~6年) 90g

中学校 110g

ごはんの種類:

白ごはん、麦入りごはん、時期により炊き込みごはん

パン(主食)

火・木の週2回

小麦粉の量: コッペパン

小学校 55g

中学校 85g

食パン

小学校 75g

中学校 95g

パンの種類:

コッペパン、食パン、黒糖パン、米粉パン、かぼちゃパンなど

牛乳

普通牛乳 1本200cc

成長期の児童生徒に必要なカルシウムやたんぱく質源です。



おかず(副食)

旬の食材や地産物(奈良県産・生駒市産)を使い、季節感のある献立や行事食、郷土料理などを取り入れ、変化のある献立になるよう心がけています。また、かみごたえのある食材を使った献立も取り入れています。

煮物・炒め物・揚げ物・汁物など調理形態に変化をつけ、児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮しています。

