

入学・ご進級おめでとうございます

桜の開花とともに新しい季節を迎えました。

心もからだも大きく成長するためには健康が第一条件です。健康を保つために、重要なのが「食」です。「食」は生まれてから、一生付き合っていく大切なものです。学校給食では毎日の給食が生きた教材となるように様々な献立をたてています。給食を通じて、成長期の子どもたちに「食べる」ことを大切にし、「正しく、健康的な食習慣」を身につけてほしいと願っています。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です！

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。

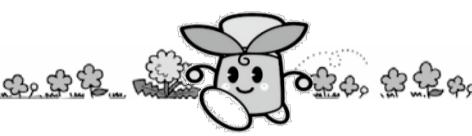
～ 每日できることからはじめよう わ食の日の実践 ～

『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、和食などを意味します。ご家庭でも、家族で食事をしたり、給食の話をしたりして食を楽しみましょう。

生駒市の学校給食では、毎月19日頃の給食の献立において「食育の日・わ食の日」の取組をします。

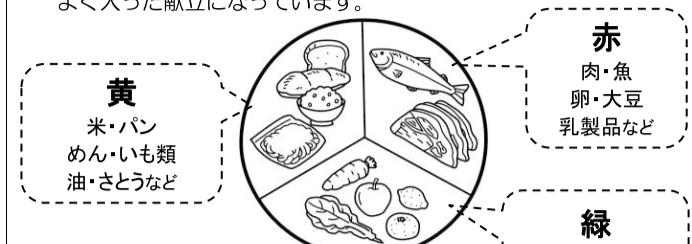
- ①地場産物（奈良県産や生駒市産）の活用
 - ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供

★ラッキーにんじん
★型に切ったにんじんが各クラスのおかずの中に3こだけ入ります！



赤・黄・緑 3色そろった食事をしよう！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれているため、バランスよく食べることが大切です。給食は3つの色の食べ物がバランスよく入った献立になっています。



【3つのグループの栄養】

【シソのアル・ブリ夫婦】
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】

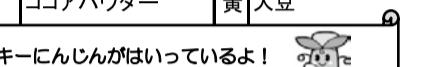
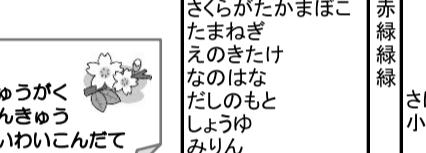
-  ... 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。
-  ... カミカミ献立（よくかんで食べましょう）
-  ... 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
-  ... はしの日です。

エネルギー 629kcal			たんぱく質 23.1g			エネルギー 664kcal			たんぱく質 25.8g			エネルギー 670kcal			たんぱく質 24.9g		
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		
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤	乳		14 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 赤	小麦 乳 乳		15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤	乳	
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	赤	大豆			ハンバーグ	ハンバーグ	赤	鶏肉 りんご 大豆			しんじやがに	ぎゅうにく じやがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく さとう	赤 黄 緑 緑 黄 黄	牛肉	
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく しろいりごま ゴマあぶら さとう だしのもと しょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄	ごま ごま			グリーンサラダ	アスパラガス きゅうり くきわかめ ゆでじお	緑 緑 赤							さば	
	にゅうめん	かまぼこ うすあげ たまねぎ みつば ふしそうめん だしのもと しょうゆ	赤 赤 緑 緑 黄	大豆			パックドレッシング	フレンチドレッシング	緑							小麦 大豆	
				さば	小麦 大豆		コーンポタージュ	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン じゃがいも バター	緑 緑 緑 緑 黄 黄				ひじきふりかけ	あじつけひじき ちりめんじやこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま さとう	赤 赤 赤 黄 黄	小麦 大豆	
				小麦	さば 小麦 大豆			ぎゅうにゅう コンソメスープ しお こしょう コーンポタージュのもと	乳 乳 小麦 大豆 鶏肉							ごま	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	【食品に関するアレルゲンについて】				
16 日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	小麦 乳 赤 乳	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ゲンを表示します。 アレルゲンに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。 加工品などに含まれるアレルゲン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ゲンは毎日確認してください。				
	あらびきソーセージ 2ほん	あらびきソーセージ	赤 豚肉					
はるキャベツのソテー	キャベツ もやし こめあぶら スープストック しお こしょう	緑 緑 黄	大豆 豚肉	【アレルギー表示対象品目】				
	ケチャップ & マスタード			<table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料 (7品目)</td><td>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</td></tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの (20品目)</td><td>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</td></tr> </table>	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 (20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
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 (20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							
				<p>○ 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、含まれるアレルゲン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 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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</p> 				
コンソメスープ	たまねぎ にんじん えりんぎ じゃがいも コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	<p>◎献立や材料は、都合により変更することがありますので了承ください。 ◎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。</p>				
ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳 ゼラチン						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg				
685	26.3	20.4	366	3.2				
				レチノール当量 μ g				
				ビタミンB ₁ mg				
				ビタミンB ₂ mg				
				ビタミンC mg				
				33				



4月予定献立表

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 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	20 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	21 日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	かつおのたれかけ	かつお(でんぶんつき) こめあぶら さとう しょうゆ みりん	赤 黄 黄 小麦 大豆		さけのしおやき	さけのしおやき	赤 さけ		ししゃものいそべフライ 2び	ししゃものいそべフライ	赤 黄
	きりぼしだいこんの にもの	さつまあげ きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 緑 黄 黄 小麦 大豆		たかなちりめん	ちりめんじやこ たかなづけ しろいりごま ゴマあぶら さとう しょうゆ みりん、せいしゅ	赤 緑 黄 黄 黄 ごま ごま 小麦 大豆		チングンサイの いためもの	チングンサイ もやし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ こしよう	緑 緑 黄
	しんたまねぎの みそしる	たまねぎ えのきたけ やきふ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 黄 緑 赤 小麦 さば 大豆		いもだんごじる	ぶたにく じやがいももち ごぼう にんじん ★にんじん キヤベツ しろねぎ だしのもと しょうゆ みりん	赤 黄 緑 緑 緑 緑 豚肉 さば 小麦 大豆		ちゅうかスープ	やきぶた わかめ たまねぎ にんじん しめじ ちゅうかスープ しょうゆ こしよう	赤 赤 緑 緑 緑
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	黄 りんご		ココアパウダー	ココアパウダー	黄 大豆		パックだいすマーガリン	だいすマーガリン	黄 落花生 乳 大豆
											
	エネルギー 705kcal	たんぱく質 26.1g		エネルギー 709kcal	たんぱく質 31.3g			エネルギー 651kcal	たんぱく質 25.8g		
22 日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	23 日 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	しょくパン ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	24 日 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	ビーフカレー	ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース こめあぶら あかワイン コンソメスープ カレールウ リングピューレ トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう	赤 緑 緑 黄 緑 黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤 鶏肉 小麦 大豆		ヒレカツ 2c	ヒレカツ こめあぶら	赤 黄
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ゆでじお	緑 緑		はるやさいのソテー	キヤベツ さやいんげん たけのこ こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう	緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏肉		いんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん ごまあえのもと	緑 緑 黄
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄		ミネストローネ	ベーコン たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト マカロニ(ABC) こめあぶら さとう コンソメスープ しお、こしょう	赤 緑 緑 緑 黄 黄 小麦		すまじる	とうふ さくらがたかまぼこ たまねぎ えのきたけ なのはな だしのもと しょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑		パックチーズ	ソフトチーズ	赤 乳		おいわいデザート	さくらもち	黄
											
	エネルギー 740kcal	たんぱく質 21.3g		エネルギー 701kcal	たんぱく質 32.0g			エネルギー 806kcal	たんぱく質 31.6g		
27 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	28 日 (火)	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	30 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	いかのてんぷら	いかのてんぷら こめあぶら	赤 黄 いか 小麦		あおないりオムレツ	あおないりオムレツ	赤 卵 大豆		スパゲティナポリタン	ロースハム スパゲティ たまねぎ にんじん グリンピース こめあぶら あかワイン	赤 黄 緑 緑 黄
	ひじきとだいすの にもの	あじつけひじき だいす にんじん	赤 赤 緑 小麦 大豆		アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう	緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏肉		トマトベースソース トマトケチャップ コンソメスープ こしょう	大豆	小麦 大豆 鶏肉
	みそしる	うすあげ もやし たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	赤 緑 緑 緑 赤 大豆		とりにくときのこの シチュー	とりにく たまねぎ マッシュルーム、しめじ にんじん じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース スープストック あかワイン、しお、こしょう	赤 緑 緑 緑 黄 黄 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 牛肉 ゼラチン 豚肉		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ こめあぶら	緑 黄
											
	エネルギー 691kcal	たんぱく質 22.2g		エネルギー 674kcal	たんぱく質 20.5g			エネルギー 744kcal	たんぱく質 25.5g		

学校給食とは…



学校給食の内容

