

ご入学・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、重要なものが「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、「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。

～ 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。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
- ③★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！
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…！！

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つの色の食べ物で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】

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。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	9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 小麦 乳	10日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ピビンバ	ぎゅうにく ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし ゴマあぶら さとう しろいりごま しろすりごま でんぷん せいしゆ みりん しょうゆ いちみつとうがらし	赤緑緑緑緑黄黄黄黄黄黄		とりにく ケチャップいため	とりにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブあぶら あかワイン おろしにんにく 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 こしょう	赤緑緑緑黄		いわしのうめ	いわしのうめ	赤 小麦 大豆
	わかめスープ	とうふ わかめ たまねぎ あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤赤赤緑緑	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄黄	こまつなのびたし	ちくわ こまつな にんじん さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤赤赤緑黄黄黄黄	さかなには「ほね」があります。しっかりかんで食べましょう。	
	つぼづけ	つぼづけ	緑 小麦 大豆	レタスのスープ	ベーコン レタス、たまねぎ にんじん コンソメスープ しょうゆ しお、こしょう	赤緑緑	ぶたじる	ぶたにく うすあげ きりぼしだいこん さといも こんにやく ねぎ だしのもと みそ	赤赤赤緑黄黄黄緑		
	エネルギー	629kcal	たんぱく質 23.1g	ならのいちごジャム	いちごジャム	黄	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ギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	14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 小麦 乳	15日 (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		しんじゃがに	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース こんにやく さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ こめあぶら	赤黄緑緑緑黄黄
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにやく しろいりごま ゴマあぶら さとう だしのもと しょうゆ	緑緑黄黄黄黄黄	グリーンサラダ	アスパラガス きゅうり くわがめ ゆでじお	緑緑赤	ひじきふりかけ	あじつけひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま さとう みりん せいしゆ こめず	赤赤赤赤黄黄		
	にゅうめん	かまぼこ うすあげ たまねぎ みつば ふしろうめん だしのもと しょうゆ	赤赤赤緑黄	パックドレッシング	フレンチドレッシング	緑緑緑黄黄黄赤	きよみオレンジ	きよみオレンジ	緑 オレンジ		
	エネルギー	630kcal	たんぱく質 25.5g	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 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	緑緑緑黄黄黄赤	エネルギー	676kcal	たんぱく質 24.8g		

【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(20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(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

- 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 0743-73-3141

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
685	26.3	20.4	366	3.2	213	0.55	0.55	33

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
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	黄赤 小麦 乳
	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
	パックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード	
	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
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳 ゼラチン
	エネルギー	617kcal	たんぱく質 25.8g



◎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。

2015年

4月予定献立表

小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

Table with 12 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Date, Dish Name, Food Name, Allergens. It lists daily school lunch menus from April 17th to April 30th, including items like rice, curry, pasta, and soups, along with their ingredients and allergen information.

学校給食とは...

学校給食の内容

Infographic explaining school lunch goals and benefits. It includes 7 numbered points: 1. Health, 2. Understanding food, 3. Social skills, 4. Environmental awareness, 5. Local food, 6. Food culture, 7. Food safety. It also features a 'School Lunch Goals' section with illustrations of children eating and a 'Thank you' message.

Infographic detailing the school lunch menu. It features a large bowl of '副食 (おかず)' (Side Dish) and a bowl of '主食' (Main Dish) consisting of rice and bread. It also includes a '牛乳' (Milk) section. Text explains that side dishes are prepared at the center, and main dishes are served 3 times a week (rice) and 2 times (bread). It also notes that milk is provided daily.