



# 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…！！



## 6つの基礎食品群でバランスの良い食事をしよう！

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6つの基礎食品群から様々な食材を組み合わせ、バランスのよい献立になっています。

1群	2群	3群	4群	5群	6群

### 【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(β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

主 に 体 を 作 る も と に な る も の

主 に 体 の 調 子 を 整 え る も の

主 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	ごはん	5	9日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	10日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2	
	ビビンバ	牛肉 ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし ゴマ油 さとう	1 4 3 3 4 6 5		鶏肉の ケチャップ炒め	鶏肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブ油 赤ワイン	1 4 3 4 6		いわしの梅煮	いわしの梅煮	1	
	わかめスープ	とうふ わかめ たまねぎ 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 2 4 4 小麦 大豆 小麦 大豆		フライドポテト	フレンチポテト こめ油 塩	5 6		小松菜の煮びたし	ちくわ 小松菜 にんじん さとう	1 3 3 5	
つぼ漬け	つぼ漬け	4	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 塩、こしょう	1 4 3 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豚汁	豚肉 うすあげ 切り干し大根 里いも こんにゃく ねぎ	1 1 4 5 5 3	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	1
エネルギー	757kcal	たんぱく質	28.3g	エネルギー	859kcal	たんぱく質	32.7g	エネルギー	786kcal	たんぱく質	28.7g	

魚には「骨」があります。しっかりかんで食べましょう。

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	ごはん	5	14日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	15日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	1		ハンバーグ	ハンバーグ	1		新じゃが煮	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく さとう	1 5 4 3 3 5 5
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく 白いりごま ゴマ油 さとう	4 3 5 6 6 5		グリーンサラダ	アスパラガス きゅうり 茎わかめ ゆで塩	3 4 2		ひじきふりかけ	味付ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま さとう	2 2 2 6 5
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 だしの素 しょうゆ	1 1 4 3 5	パウンドドレッシング	フレンチドレッシング	4 3 4 4 5 6	きよみオレンジ	きよみオレンジ	4			
アセロラゼリー	アセロラゼリー	5	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 牛乳 コンソメスープ 塩	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	エネルギー	767kcal	たんぱく質	27.5g	
エネルギー	767kcal	たんぱく質	27.5g	エネルギー	811kcal	たんぱく質	29.5g	エネルギー	799kcal	たんぱく質	30.3g

### 【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



◎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。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (木)	背割りパン	背割りパン	5
	牛乳	牛乳	2
	あらびきソーセージ	あらびきソーセージ	1
	春キャベツのソテー	キャベツ もやし こめ油 スープストック 塩 こしょう	4 4 6 大豆 豚肉
バック	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 塩 こしょう しょうゆ	4 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉
ヨーグルト	ヨーグルト	2	小麦 大豆
エネルギー	781kcal	たんぱく質	30.2g

パンにはさんでホットドッグにして食べましょう。



### 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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg
821	30.8	22.8	403	4.2	243	0.65	0.6	43

2015年

4月予定献立表

中学校用  
生駒市教育委員会  
生駒市立学校給食センター

Table with 12 columns: Day, Dish Name, Food Name, Allergens, Day, Dish Name, Food Name, Allergens, Day, Dish Name, Food Name, Allergens. It lists daily school lunch menus for April 2015, including items like rice, miso soup, and various side dishes, along with their allergen information and nutritional values.

学校給食とは...

学校給食の内容

Infographic explaining school lunch goals and benefits. It includes numbered points: 1. Health through balanced nutrition, 2. Understanding food and life, 3. Clear social relationships, 4. Understanding food's role in life, 5. Understanding food's role in daily life, 6. Understanding local food culture, 7. Understanding food production and consumption. It also features a 'School Lunch Goal' section with icons for health, judgment, and gratitude.

Infographic detailing the school lunch menu. It is divided into three main sections: 1. Side Dishes (おかず), 2. Main Dishes (主食), and 3. Milk (牛乳). Each section provides specific details about the ingredients and preparation methods used in the school lunches.