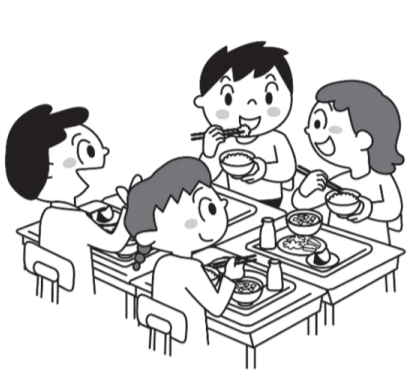


### あなたの給食の思い出は？

今年度の給食も残り一か月となりました。  
今のクラスで給食を食べるのもあとわずかです。  
1日1日を大切に過ごしましょう。  
今月は、『もう一度食べたい給食メニュー』に  
多く声が上がったメニューに王冠マークをつけました。



みなさんの好きなメニューはありますか？  
お楽しみに！

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	
1日 (火)	ブルーベリーパン	ブルーベリーパン	黄 小麦 乳	2日 (水)	ごはん	ごはん	黄 赤 乳	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳		おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ にんじん だいこん じゃがいも こんにやく さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤 鶏肉 赤 大豆 赤 緑 緑 黄 黄 黄	
	ロールキャベツ	ロールキャベツ	赤 豚肉 鶏肉		たかなちりめん	ちりめんじゃこ たかなづけ さとう ゴマあぶら しろいりごま しょうゆ みりん せいしゆ	赤 緑 黄 黄 黄 黄	
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう 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 緑 黄 黄 赤		きよみオレンジ	きよみオレンジ	緑 黄	
	クリームシチュー	にんじん たまねぎ はくさい じゃがいも こめあぶら ぎゅうにゅう チーズ クリームシチューのもと コンソメスープ こしょう ローリエ	緑 緑 緑 黄 黄 赤	ココアパウダー	ココアパウダー	黄 大豆		
	エネルギー	687kcal	たんぱく質	26.5g	エネルギー	664kcal	たんぱく質	25.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
3日 (木)	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	
	えびフライ	えびフライ	赤 小麦 えび 大豆	
	2び	こめあぶら	赤 黄	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ゆでじお	緑	
	バックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	黄 りんご 大豆	
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト マカロニ(ABC) さとう コンソメスープ しお こしょう	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	
	ひなまつりこんだて	ひしもち	黄 大豆	
	エネルギー	758kcal	たんぱく質	32.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄 赤 乳	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	ほっけのいちやぼし	ほっけのいちやぼし	赤	
	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 こめあぶら だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 緑 黄 黄 黄	
	こづゆ	ほたてかいばしら ★にんじん だいこん あじつけしいたけ ねぎ さといも まめふ だしのもと しょうゆ しお	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	
	のりのつくだに	のりのつくだに	赤 小麦 大豆	
	プリン	プリン	黄 卵 乳	
	エネルギー	649kcal	たんぱく質	27.4g

### 4日(金)は 食育の日・わ食の日 福島県の郷土料理「こづゆ」

干し貝柱、まめふ、にんじん、しいたけ、いもなどを入れ、薄味に仕上げたお吸い物のこと。福島県の会津地方では、お正月や冠婚葬祭の席でふるまわれるそうです。

「こづゆ」にラッキーにんじんがはいっているよ！

### 7日(月)は 卒業お祝い献立

献立にお祝いの気持ちをこめました！

- ★赤米ごはん 赤飯に見立てました。
- ★ぶり 成長とともに名前が変わる“出世魚”の代表。お祝いの食事にふさわしい縁起の良い魚です。
- ★ごま和え 野菜料理の中で人気のメニューです。春野菜の菜の花を入れました。
- ★たい焼き 「たい」を「めでたい」の言葉にかけています。たい焼きの中の小麦の赤色は、魔よけになるといわれています。昔から、祭りなどのときに食べられてきたものです。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
7日 (月)	あかまいごはん	あかまいごはん	黄 赤 乳	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	赤 小麦 大豆	
	なのはなのごまあえ	なのはな こまつな にんじん ごまあえのもと	緑 緑 緑 黄 黄 黄	
	すましじる	とうふ たまねぎ えのき みつば はなふ だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	
	ミニたいやき	たいやき	黄 小麦 大豆	
	エネルギー	683kcal	たんぱく質	25.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
8日 (火)	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	
	シューマイ 2こ	シューマイ	赤 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	もやしのだいもん	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 緑 緑 黄 黄 黄	
	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 しおラーメンのもと ちゅうかさ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 黄 黄	
	バックだいたまご	だいたまご	黄 落花生 乳 大豆	
	いちご	いちご	緑	
	エネルギー	660kcal	たんぱく質	26.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
9日 (水)	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄 赤 乳	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	チキンカレー	とりにく にんじん グリーンピース たまねぎ マッシュルーム じゃがいも こめあぶら コンソメスープ カレーパウダー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン、しお、こしょう	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆでじお	緑 緑	
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄 小麦 大豆 ごま	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ ホワイトゼリー	緑 黄	
	エネルギー	732kcal	たんぱく質	21.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
10日 (木)	メロンパン	メロンパン	黄 小麦 乳 卵 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄 赤 乳	
	あじフライ	あじフライ	赤 小麦	
	こめあぶら	こめあぶら	赤 黄	
	バックウスターソース	ウスターソース	赤 豚肉	
	ジャーマンポテト	ベーコン ソテーオニオン じゃがいも オリーブあぶら コンソメスープ ガーリック しお こしょう	赤 緑 黄 黄	
	レタスのスープ	レタス にんじん たまねぎ えりんぎ こめマカロニ コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 緑 黄	
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳	
	エネルギー	799kcal	たんぱく質	23.6g

### 【食品に関するアレルゲンについて】

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。

### 【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、含まれるアレルゲン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。



### 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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
710	26.5	20.9	375	3.2	235	0.60	0.54	45

### 【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(よくかんで食べよう)
- 🗑️ 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- ✂️ はしの日です。

### 【3つのグループの栄養】

赤…おもに体を作るものになるもの  
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

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下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

「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(マル)な食事、和食などのことを意味します。







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
11日 (金)	たいめしぎゅうにゅう	たいめしぎゅうにゅう	黄 小麦 大豆 乳	14日 (月)	ごはんぎゅうにゅう	ごはんぎゅうにゅう	黄 乳	15日 (火)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄 小麦 乳
	つくね	つくね	赤 鶏肉 小麦 大豆 豚肉		さばのしおやき	さばのしおやき	赤 さば		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく しろいりごま さとう ゴマあぶら せいしゆ みりん だしのもと しょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄		はくさいとツナの あつさり	ツナ(スープに) はくさい にんじん こめあぶら だしのもと しょうゆ みりん	赤 大豆 緑 大豆 黄 大豆		ぶたにくの トマトソースいため	ぶたにく さいいんげん えりんぎ ソテーオニオン オリーブあぶら トマトベースソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお、こしょう	赤 豚肉 緑 緑 緑 黄 黄
	みそしる	わかめ うすあげ だいこん やきふ みそ だしのもと	赤 大豆 緑 小麦 大豆 黄 さば		のっぺいじる	あつあげ だいこん しめじ ねぎ さといも こんにやく でんぶ だしのもと しょうゆ	赤 大豆 緑 大豆 黄 大豆		クリームコロッケ	かにクリームコロッケ こめあぶら	黄 乳 小麦 大豆 かに 鶏肉
アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄 大豆	ぼたもち	ぼたもち	黄	やさいスープ	にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも コンソメスープ しょうゆ しお、こしょう	緑 緑 緑 黄 黄	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	赤
エネルギー 747kcal			たんぱく質 27.4g	エネルギー 764kcal			たんぱく質 27.4g	エネルギー 724kcal			たんぱく質 28.2g
16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 乳	17日 (木)	しよくパンぎゅうにゅう	しよくパンぎゅうにゅう	黄 小麦 乳	18日 (金)	ごはんぎゅうにゅう	ごはんぎゅうにゅう	黄 乳
	ブルコギいため	ぎゅうにく にんじん にら たまねぎ しろすりごま ゴマあぶら さとう おろししょうが せいしゆ、みりん トウバンジャン しょうゆ しお、こしょう	赤 牛肉 緑 緑 緑 黄 黄 黄		ぼうソーセージ	ぼうソーセージ	赤 鶏肉		だしまたまご	だしまたまご	赤 卵
	あじつけこざかな	あじつけこざかな	赤		カレーやきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ やきそばかんめん こめあぶら ちゅうかスープ カレーウ カレーこ しょうゆ しお、こしょう	赤 豚肉 緑 小麦 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉		ひじきとだいののもの	だいず あじつけひじき にんじん	赤 大豆 大豆 赤 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ とうふ わかめ やし あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 大豆 赤 赤 緑 緑		コンソメスープ	ベーコン にんじん ほうれんそう ソテーオニオン カリフラワー コンソメスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 小麦 大豆		はくさいのみそしる	うすあげ はくさい たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	赤 大豆 緑 大豆 赤 さば
だいずふりかけ	だいずふりかけ	小麦 大豆 ごま	いちごジャム	いちごジャム	黄	みかんゼリー	みかんゼリー	黄 大豆			
エネルギー 637kcal			たんぱく質 27.9g	エネルギー 760kcal			たんぱく質 29.8g	エネルギー 673kcal			たんぱく質 21.6g

毎月19日頃には『食育の日・わ食の日』を設け、郷土料理や世界の料理、行事食を紹介したり、ラッキーにんじんを入れたりする取組を行いました。  
その中で、お正月や節分など年中行事の給食を振り返ってみました。  
年中行事と食文化は深い結びつきがあり、これからも大切にしていきたい文化です。

一年間の給食を振り返って

**4月** 入学・進級祝い献立  
たけのこごはん、桜もち

**5月** 子どもの日献立  
ちまき

**6月** 食育月間  
地場産物(生駒市産等)の活用  
日本・世界の料理

**7月** 七夕献立  
星型マカロニ、  
星型メンチカツ、七夕ゼリー

**9月** お月見献立  
里いも料理、お月見ゼリー

**10月** ハロウィン献立  
かぼちゃとくりのクリームシチュー  
ハロウィンデザート

**11月** かみかみ献立  
いかメンチカツ、りんご

**12月** 冬至献立  
クリスマス献立  
ツリーに見立てたサラダ  
クリスマスケーキ

**1月** 全国学校給食週間  
地場産物(生駒市産等)の活用  
日本・世界の料理

**2月** 節分献立  
いわし、福豆

**3月** ひな祭り献立  
ひしもち  
卒業祝い献立

毎日食べてくれてありがとう!  
4月からの給食もお楽しみに!