

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
1日 (火)	ブルーベリーパン	ブルーベリーパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	ロールキャベツ	ロールキャベツ	1 豚肉 鶏肉
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 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 鶏肉
	クリームシチュー	にんじん たまねぎ 白菜 じゃがいも こめ油 牛乳 チーズ 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	3 4 4 5 6 2 乳 2 乳 小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 823kcal		たんぱく質 30.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
2日 (水)	ごはん	ごはん	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	おでん	鶏肉 あつあげ ボールさつまあげ にんじん 大根 じゃがいも こんにゃく さとう だし 清酒 しょうゆ	1 鶏肉 1 大豆 1 3 4 5 5 5
	高菜ちりめん	ちりめんじゃこ 高菜漬け さとう ゴマ油 白いりごま しょうゆ みりん 清酒	2 3 5 6 6 小麦 大豆
	きよみオレンジ	きよみオレンジ	4 オレンジ
	ココアパウダー	ココアパウダー	5 大豆
	エネルギー 772kcal		たんぱく質 30.0g

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	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	えびフライ	えびフライ	1 小麦 えび 大豆
	2び	こめ油	6
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ゆで塩	3
	バックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	6 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 塩 こしょう	1 豚肉 3 4 4 3 5 小麦 5 小麦 大豆 鶏肉
	ひしもち	ひしもち	5 大豆
	エネルギー 914kcal		たんぱく質 37.3g

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	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し	1
	切り干し大根の煮物	さつまあげ にんじん 切り干し大根 さとう こめ油 だし しょうゆ みりん	1 3 4 5 6 さば 大豆
	こづゆ	ほたて貝柱 ★にんじん 大根 味付しいたけ ねぎ 里いも まめふ だし しょうゆ 塩	1 3 4 4 3 5 5 小麦 さば 小麦 大豆
	のりにつくだ煮	のりにつくだ煮	2 小麦 大豆
	プリン	プリン	5 卵 乳
	エネルギー 729kcal		たんぱく質 29.0g

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入っているよ！

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)	赤米ごはん	赤米ごはん	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き	1 小麦 大豆
	菜の花のごま和え	菜の花 小松菜 にんじん ごま和えの素	3 3 3 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	すまし汁	とうふ たまねぎ えのきたけ みつば 花ふ だし しょうゆ みりん	1 大豆 4 4 3 5 5 小麦 さば 小麦 大豆
	ミニたい焼き	たい焼き	5 小麦 大豆
	エネルギー 765kcal		たんぱく質 27.4g

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	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	シューマイ 3こ	シューマイ	1 豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	もやしの炒め物	もやし とうもろこし こめ油 ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ	4 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	塩ラーメン	豚肉 にんじん、にら たまねぎ こんにゃく 塩ラーメンの素 中華スープ 清酒 こしょう	1 豚肉 3 4 5 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	バック大豆マーガリン	大豆マーガリン	6 落花生 乳 大豆
	いちご	いちご	4
	エネルギー 852kcal		たんぱく質 33.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
9日 (水)	麦入りごはん	麦入りごはん	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	チキンカレー	鶏肉 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 こめ油 コンソメスープ カレールー リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン、塩、こしょう	1 鶏肉 3 3 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆで塩	4 4
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 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	4 もも 5 大豆
	エネルギー 850kcal		たんぱく質 24.1g

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	5 小麦 乳 卵 大豆
	牛乳	牛乳	2 乳
	あじフライ	あじフライ	1 小麦
	こめ油	こめ油	6
	バックウスターソース	ウスターソース	1 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 オリーブ油 コンソメスープ ガーリック 塩 こしょう	4 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉
	レタスのスープ	レタス にんじん たまねぎ えりんぎ 米粉マカロニ コンソメスープ しょうゆ こしょう	4 3 4 4 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	5 カシューナッツ
	エネルギー 899kcal		たんぱく質 27.2g

【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。

【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

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。

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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
829	30.4	23.0	414	3.9	264	0.72	0.59	48



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)	鯛めし 牛乳	鯛めし 牛乳	5 小麦 大豆 2 乳	14日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	15日 (火)	クランベリーパン 牛乳	クランベリーパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	
	つくね	つくね	1 鶏肉 小麦 大豆 豚肉		さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば		豚肉の トマトソース炒め	豚肉 さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン オリーブ油 トマトベースソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩、こしょう	1 豚肉 3 さやいんげん 4 えりんぎ 4 ソテーオニオン 6 トマトベースソース 大豆	
	れんこんのきんぴら	れんこん にんにく こんにやく 白いりごま さとう ゴマ油 清酒 みりん だしの素 しょうゆ	4 3 5 6 5 6 6		白菜とツナの あつさり煮	ツナ(スープ煮) 白菜 にんじん こめ油 だしの素 しょうゆ みりん	1 大豆 4 白菜 3 にんじん 6 しょうゆ		さば 小麦 大豆	クリームコロッケ	かにクリームコロッケ こめ油	5 乳 小麦 大豆 かに 鶏肉 6
	みそ汁	わかめ うすあげ 大根 焼きふ みそ だしの素	2 大豆 1 大根 3 小麦 5 大豆 1 さば		のっぺい汁	あつあげ 大根 しめじ ねぎ 里いも こんにやく でんぶん だしの素 しょうゆ	1 大豆 4 大根 4 しめじ 3 ねぎ 5 里いも 5 こんにやく 5 でんぶん 5 だしの素 5 しょうゆ		さば 小麦 大豆	野菜スープ	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 塩、こしょう	3 大根 4 しめじ 4 ねぎ 5 じゃがいも 5 小麦 大豆 鶏肉 5 大豆
アセロラゼリー	アセロラゼリー	5 大豆	ぼたもち	ぼたもち	5	さば 小麦 大豆	パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2			
エネルギー 836kcal			たんぱく質 29.8g	エネルギー 856kcal			たんぱく質 30.3g	エネルギー 900kcal			たんぱく質 33.7g	
16日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	17日 (木)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	18日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	
	ブルコギ炒め	牛肉 にんじん にら たまねぎ 白すりごま ゴマ油 さとう おろししょうが 清酒、みりん トウバンジャン しょうゆ 塩、こしょう	1 牛肉 3 にんじん 3 にら 4 たまねぎ 6 白すりごま 6 ゴマ油 5 さとう		棒ソーセージ	棒ソーセージ	1 鶏肉		だしまきたまご	だしまきたまご	1 卵	
	味付小魚	味付小魚	2		カレー焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ 焼きそば乾麺 こめ油 中華スープ カレールー カレー粉 しょうゆ 塩、こしょう	1 豚肉 4 キャベツ 4 たまねぎ 5 焼きそば乾麺 6 小麦		ひじきと大豆の煮物	大豆 味付ひじき にんじん	1 大豆 2 小麦 大豆 3	
	わかめスープ	焼き豚 とうふ わかめ もやし 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 豚肉 大豆 小麦 1 とうふ 2 わかめ 4 もやし 4 味付しいたけ 4 中華スープ 4 しょうゆ 4 小麦 大豆 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 4 小麦 大豆		コンソメスープ	ベーコン にんじん ほうれん草 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	1 豚肉 3 にんじん 3 ほうれん草 4 ソテーオニオン 4 カリフラワー 4 小麦 大豆 鶏肉 4 小麦 大豆		白菜のみそ汁	うすあげ 白菜 たまねぎ ねぎ みそ だしの素	1 大豆 4 白菜 4 たまねぎ 3 ねぎ 1 大豆 1 さば	
大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	小麦 大豆 ごま	いちごジャム	いちごジャム	5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	みかんゼリー	みかんゼリー	5 大豆			
エネルギー 764kcal			たんぱく質 34.7g	エネルギー 891kcal			たんぱく質 34.8g	エネルギー 759kcal			たんぱく質 23.4g	

今年度、最後の給食です。
残さずいただきます。



一年間の給食を振り返って

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。
年中行事は食文化と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。

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

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

11月 かみかみ献立
いかメンチカツ、りんご

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

9月 お月見献立
里いも料理、お月見ゼリー

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!