

ご入学・ご進級おめでとうございます！

あたたかな春の日ざしに包まれて、新しい学年での生活が始まりました。今年も一年間を通して、心も体も大きく成長するために毎日の食事を大切にしましょう。給食センターでは、子どもたちの健やかな成長を願って「栄養バランスのととのった安心安全でおいしい学校給食」を届けることができるよう努めます！

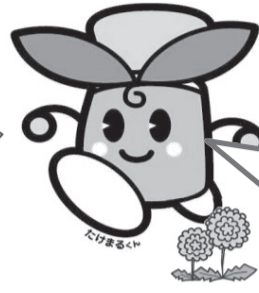
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。

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」の下記の取組をします。

- 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

スープや汁物などのおかずの中に★星型にんじんが各クラスに3個だけ入っています。

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…！！



今月はだれのおわんの中に★ラッキーにんじんが入っているかな？

※わ食の日の「わ食」とは…
和やかな食事、輪になった食事、身体に
○(まる)な食事、和食などのことを意味します。

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, いわしのかんろに, かいそうサラダ, パックしそドレッシング, カレーうどん.

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぶたすきやき, はるやさいかきあげ, とうふのみそしる, パックミニフィッシュ.

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, さわらのハーブやき, はるやさいのスープ, フルーツゼリーミックス.

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, やさいいりさつまあげ, マーボーチンゲンサイ, わかめスープ, アセロラゼリー.



Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like しよくパン, ぶたにくのカレーいため, ピザはるまき, ササミのスープ, ブルーベリージャム.

【献立について】 月1回配布する献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。
【献立表の見方】 毎日の献立名を記載。献立名別にそれぞれ別の食缶等に入れて学校へ配送します。
【献立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。

食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類した「3つのグループの栄養」を表示しています。
黄: 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。
赤: 体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。
緑: 体の調子を整え病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置づけられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の子どもの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように考えられています。

学校給食について

- 【学校給食の目標】 「学校給食法」第2条より
1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

【食品に関するアレルギーについて】
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

- 【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かます。
● はしの日です。マークがない日は、先割れスプーンです。

【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

Table with 10 columns: 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. Includes a small illustration of a vegetable character.

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
15日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	18日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	19日 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤 卵 小麦 大豆		さけのしおこうじやき	さけのしおこうじやき	赤 小麦 大豆		ラフティ 2まい	ラフティ(ぶたのかくに)	ラフティ(ぶたのかくに)
	ひじきとだいずのもの だいたず にんじん	あじつけひじき だいたず にんじん	赤赤緑 小麦 大豆		ぎゅうにくときこの いためもの	ぎゅうにく たまねぎ えのきたけ えりんぎ しめじ ゴマあぶら さとう しろすりごま しお、こしょう おろししょうが せいしゆ、みりん しょうゆ トウバンジャン	赤赤緑緑緑 牛肉		にんじんしりしり (にんじんとツナのたまごとじ)	ツナ(スープに) たまご にんじん もやし ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ おろししょうが しお こしょう	赤赤緑緑黄 卵
	にゅうめん	さくらがたかまぼこ 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	赤赤緑黄 大豆		うちまめじる	うちまめ うすあげ にんじん ねぎ ごぼう みそ だしのもと	赤赤緑緑黄 大豆		おきなわけんの きょうどりょうり	もずく とうふ にら ★にんじん たまねぎ あじつけしいたけ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	赤赤緑緑黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	おこめのタルト	もものタルト	黄 大豆 もも		のりのつくだに	のりのつくだに	赤 小麦 大豆		もずくスープ	もずく とうふ にら ★にんじん たまねぎ あじつけしいたけ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	赤赤緑緑黄 大豆
	エネルギー 735kcal	たんぱく質 23.1g			エネルギー 657kcal	たんぱく質 32.7g		★ラッキーにんじんが はいているよ!	サーターアングギー	サーターアングギー	黄 小麦 乳 大豆 卵

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
20日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	21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	22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	しんじゃがに	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤赤緑緑黄黄黄 牛肉		あらびきソーセージ 2ほん	あらびきソーセージ	赤 豚肉		れんこんのはさみあげ こめあぶら	れんこんのはさみあげ こめあぶら	赤黄 鶏肉 大豆 小麦
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	赤赤黄黄黄 大豆 小麦		クリームシチュー	アスパラガス にんじん たまねぎ さといも チーズ ぎゅうにゅう クリームシチューのもと しろワイン コンソメスープ ローリエ、こしょう	赤赤緑緑黄黄黄 小麦 大豆 豚肉		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	赤赤緑緑黄 小麦 大豆
	きよみオレンジ	きよみオレンジ	緑 オレンジ		カルミックス	カルミックス	赤 大豆 えび ごま		ごまじる	ぶたにく うすあげ たまねぎ ごぼう ねぎ こんにやく ねりごま みそ みりん だしのもと	赤赤緑緑黄黄黄 豚肉 大豆
	エネルギー 664kcal	たんぱく質 23.9g			エネルギー 636kcal	たんぱく質 28.5g		なっとう	なっとう	赤 大豆 小麦	

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
25日 (月)	たけのごはん ぎゅうにゅう	たけのごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	26日 (火)	アップルパン ぎゅうにゅう	アップルパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳 りんご	27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 小麦 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 小麦 大豆 小麦		あげシューマイ 2こ	あげシューマイ こめあぶら	赤黄 豚肉 小麦		ポークカレー	ぶたにく 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 カレールーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう	赤赤緑緑黄黄黄 豚肉
	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	赤赤緑黄 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま		もやしのいためもの	もやし とうもろこし こめあぶら コンソメスープ ブラックペッパー しょうゆ	赤赤緑黄 小麦 大豆 鶏肉		すましじる	とうふ はなちらしかまぼこ なのはな たまねぎ えのきたけ だしのもと しょうゆ みりん	赤赤緑緑黄 大豆
	おいわいこんだて	さくらもち	黄		しょうゆラーメン	ぶたにく にんじん にら たまねぎ こんにやくめん しょうゆラーメンスープのもと ちゅうかスープ せいしゆ こしょう	赤赤緑緑黄 豚肉		おいわいデザート	さくらもち	黄
	エネルギー 733kcal	たんぱく質 25.9g			ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄 カシューナッツ		にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて		

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
27日 (水)	ポークカレー	ぶたにく 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 カレールーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう	赤赤緑緑黄黄黄 小麦 大豆 鶏肉	28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
	アスパラサラダ	アスパラガス きわかめ ゆでじお	赤 小麦 大豆 鶏肉		とりにくの ケチャップいため	とりにく さやいんげん えりんぎ 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 こしょう 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	赤赤緑緑黄 鶏肉
	バックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	黄 大豆 りんご		フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄黄 小麦 大豆
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆		レタスのスープ	ベーコン にんじん レタス たまねぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ しょうゆ しお、こしょう	赤赤緑緑黄 豚肉
	エネルギー 701kcal	たんぱく質 21.0g			ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳

【主食】

- ごはん 月・水・金曜日の週3回
- パン 火・木曜日の週2回

白ごはん、麦入りごはん
わかめごはん等

米: 奈良県産ヒノヒカリにビタミンB1強化米を混合したものを使用しています。

小学校(1~3年生)・・・精白米量80g
小学校(4~6年生)・・・精白米量90g
中学校(1~3年生)・・・精白米量110g

小学校・・・小麦粉量
コッペパン55g
食パン75g

中学校・・・小麦粉量
コッペパン85g
食パン95g

【牛乳】

牛乳は、市販品と同じものが毎日1本(200ml)つきます。成長期の子どもたちに欠かすことのできないカルシウム源です。

【副食(おかず)】

おかずは、炒める、あげる、煮る等・・・調理法が偏らないように配慮し、行事食や郷土料理、世界の料理などをとり入れています。

旬の食材や、地場産物(奈良県や生駒市産)を使いながら、安心なものを使用します。

心を込めて、安心安全なおいしい給食作りに取り組んでいきます。一年間よろしくお願いいたします。