

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！

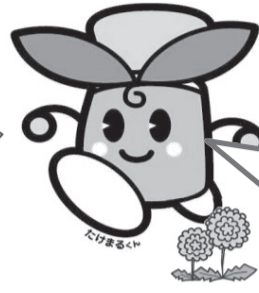
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。

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…！！



今月は誰のおわんの中に★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 ごはん牛乳, いわしの甘露煮, 海そうサラダ, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, 豚すき焼き, 春野菜のかきあげ, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, さわらのハーブ焼き, 春野菜のスープ煮, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, 野菜入りさつまあげ, マーボーチンゲンサイ, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン牛乳, 豚肉のカレー炒め, ピザ春巻き, etc.

【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。子どもたちが普段学校でどのようなものを食べているのか、ご確認ください。
【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。
【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。

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】

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。

Table with 2 columns: 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. Includes items like あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ, etc.

- 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もありますので、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)については通常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

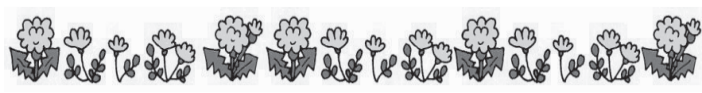
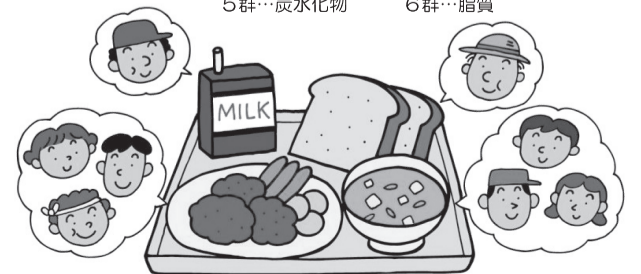
Table with 10 columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 838, 30.9, 24.5, 385, 3.6, 269, 0.72, 0.62, 30.

【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。マークがない日は、先割れスプーンです。

【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





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	ごはん	5 乳	18日 (月)	ごはん	ごはん	5 乳	19日 (火)	米粉パン	米粉パン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	2 乳	
	だしまきたまご	だしまきたまご	1 卵 小麦 大豆		鮭の塩こうじ焼き	鮭の塩こうじ焼き	1 さけ		ラフティ	ラフティ(豚の角煮)	1 豚肉 小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3 大豆		牛肉ときのこの炒め物	牛肉 たまねぎ えのきたけ えりんぎ しめじ ゴマ油 さとう 白すりごま 塩、こしょう おろししょうが 清酒、みりん しょうゆ トウバンジャン	1 牛肉 4 牛肉 4 牛肉 4 牛肉 6 牛肉 5 牛肉 6 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(スープ煮) たまご にんじん もやし ゴマ油 中華スープ しょうゆ おろししょうが 塩 こしょう	1 豚肉 3 豚肉 4 豚肉 6 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	にゅうめん	さくら型かまぼこ 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 大豆 1 大豆 4 大豆 3 大豆 5 小麦 さば 小麦 大豆		うち豆汁	うち豆 うすあげ にんじん ねぎ ごぼう みそ だしの素	1 大豆 1 大豆 3 大豆 3 大豆 4 大豆 1 大豆 さば		もずくスープ	もずく とうふ にら ★にんじん たまねぎ 味付しいたけ ゴマ油 中華スープ しょうゆ	2 大豆 1 大豆 3 大豆 3 大豆 4 小麦 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
お魚ふりかけ	お魚ふりかけ	2 小麦 大豆 さば ごま	のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2 小麦 大豆	サーターアングギー	サーターアングギー	5 小麦 乳 大豆 卵			
お米のタルト	もものタルト	5 大豆 もも	エネルギー	755kcal	たんぱく質	35.8g	エネルギー	864kcal	たんぱく質	35.5g	

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	ごはん	5 乳	21日 (木)	背割パン	背割パン	5 小麦 乳	22日 (金)	ごはん	ごはん	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	2 乳	
	新じゃが煮	牛肉 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 ごめ油 だしの素 清酒 しょうゆ	1 牛肉 3 牛肉 3 牛肉 4 牛肉 5 牛肉 5 牛肉 6 牛肉 さば 小麦 大豆		あらびきソーセージ 2本	あらびきソーセージ	1 豚肉		れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ ごめ油	1 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 白いりごま ごめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	2 大豆 4 大豆 6 大豆 6 大豆 5 小麦 大豆	クリームシチュー	アスパラガス にんじん たまねぎ 里いも チーズ 牛乳 クリームシチューの素 白ワイン コンソメスープ ローリエ、こしょう	3 小麦 3 小麦 4 小麦 4 小麦 5 小麦 2 小麦 2 小麦 2 小麦 小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	小松菜の煮びたし	ちくわ 小松菜 にんじん さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 豚肉 3 豚肉 3 豚肉 5 豚肉 6 豚肉 1 豚肉 4 豚肉 4 豚肉 3 豚肉 6 小麦 1 小麦 さば 大豆			
きよみオレンジ	きよみオレンジ	4 オレンジ	カルミックス	カルミックス	2 大豆 えび ごま	納豆	納豆	1 大豆 小麦			
エネルギー	776kcal	たんぱく質	28.0g	エネルギー	798kcal	たんぱく質	33.6g	エネルギー	892kcal	たんぱく質	32.0g

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	たけのごはん	5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	26日 (火)	アップルパン	アップルパン	5 小麦 乳 りんご	27日 (水)	麦入りごはん	麦入りごはん	5 小麦 乳							
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	2 乳								
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆 小麦		あげシューマイ 3こ	あげシューマイ ごめ油	1 豚肉 小麦		ポークカレー	豚肉 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 ごめ油 カレールー 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 赤ワイン こしょう	1 豚肉 3 豚肉 3 豚肉 4 豚肉 4 豚肉 5 豚肉 6 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン オリーブ油 赤ワイン 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	1 鶏肉 3 鶏肉 4 鶏肉 4 鶏肉 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	鶏肉	小麦 大豆 鶏肉		
	いんげんのごま和え	さやいんげん にんじん ごま和えの素	3 大豆 3 大豆 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま		もやしの炒め物	もやし とうもろこし ごめ油 コンソメスープ ブラックペッパー しょうゆ	4 豚肉 4 豚肉 6 豚肉		すまし汁	とうふ 花ちらしかまぼこ 菜の花 たまねぎ えのきたけ だしの素 しょうゆ みりん	しょうゆラーメン	豚肉 にんじん にら たまねぎ こんにやく しょうゆラーメンのスープの素 中華スープ 清酒 こしょう	5 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	お祝い献立	さくらもち	5 小麦 大豆	カシューナッツ	6 カシューナッツ
	お祝いデザート	さくらもち	5 小麦 大豆		入学・進級祝い献立	ミックスナッツ	ミックスナッツ		6 カシューナッツ	お祝いデザート	さくらもち	5 小麦 大豆	ミックスナッツ	6 カシューナッツ				
エネルギー	815kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	895kcal	たんぱく質	35.4g	エネルギー	813kcal	たんぱく質	23.9g							

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
27日 (水)	麦入りごはん	麦入りごはん	5 小麦 乳	28日 (木)	コッペパン	コッペパン	5 小麦 乳	29日 (金)	揚げシューマイ	揚げシューマイ	1 豚肉 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	2 乳	
	ポークカレー	豚肉 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 ごめ油 カレールー 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 赤ワイン こしょう	1 豚肉 3 豚肉 3 豚肉 4 豚肉 4 豚肉 5 豚肉 6 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 小麦 6 小麦		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 塩、こしょう	1 豚肉 3 豚肉 4 豚肉 4 豚肉 5 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	アスパラサラダ	アスパラガス 茎わかめ ゆで塩	3 小麦 2 小麦		ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳		福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆
	バックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	6 大豆 りんご		エネルギー	857kcal	たんぱく質		34.2g	福神漬け	福神漬け
エネルギー	813kcal	たんぱく質	23.9g	エネルギー	857kcal	たんぱく質	34.2g	エネルギー	813kcal	たんぱく質	23.9g

【主食】

- ごはん
月・水・金曜日の週3回
白ごはん、麦入りごはん
わかめごはん等
- パン
火・木曜日の週2回
コッペパン、食パン
米粉パン等

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



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。

また、子どもたちの嗜好もふまえながら偏りのないように配慮します。

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。

【牛乳】

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

【副食(おかず)】

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ます。一年間よろしくお願いいたします。