



生駒市の学校給食

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

あたたかな春の陽ざしに包まれて、新しい学年での生活が始まりました。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。『安心安全でおいしい学校給食をつくる』をモットーに給食を届けます！

どこで作られて、どうやって届くのだろう？

生駒市の学校給食は給食センター方式です。

市内の小学校12校、中学校8校の給食を給食センターで作り、各クラスの食缶に入れ、コンテナごと、トラックでそれぞれの学校の配膳室まで運びます。子どもたちが配膳室から教室まで運びます。

献立表には、何が書いてあるのだろう？

献立表にはなるべくたくさんの情報を載せるようにしています。給食のこと以外にも食に関する情報をお届けします！

【献立名】

その日の主食、主菜、副菜などを記載します。献立名(おかず)別にクラスごとの食缶に入れて、教室で一人分ずつによそい分けします。

献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
さわらのたつたあげ こめあぶら	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤小麦 大豆
こまつなのびたし	さつまあげ こまつな にんじん しょうゆ みりん だしのもと	赤緑黄
ごまじる	うすあげ ごぼう もやし えりんぎ ねぎ ねりごま みそ みりん だしのもと	赤緑黄 大豆

教室に届く給食セット

①米飯またはパン

②牛乳

③おかず
汁物、
カレー・シ
チュー等

④おかず
煮魚、ハンバーグ、揚げ物等

⑤おかず
炒め物、煮物、サラダ等

⑥食器かご: ランチ皿

⑦食器かご: 汁椀

⑧はしまたはスプーン

個包装のジャムやふりかけ、ゼリーやヨーグルト等がつく日もあります。



【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、一年間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。



【食品名】

それぞれの献立にどんな食材、調味料が使われているのかを記載します。同じ献立名でも、組み合わせによって食材が異なることがあります。

【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。

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。



★こんな献立表の活用★

- ◎目に付くところに貼って、食べたものをチェック！給食に出なかった食品を朝ごはん・夕ごはん・間食で補うことで一日に食べる食品数が増え、栄養バランスがアップします。
- ◎会話の糸口に！初めて食べる食材・料理や、食べられたものに関心を持ち、食の幅を広げましょう。



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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
664	25.2	18.8	362	2.5	193	0.53	0.55	27

学校給食の役割ってなんだろう？

学校給食を通して学ぶこと

- 楽しく会食すること**
● 食事のマナー
● 会食を通して人間関係を深める
- 健康によい食事のとり方**
● 栄養バランスのよい食事
● 日常の食事の大切さ
- 食事と安全・衛生**
● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
● 食中毒予防 ● 自分の健康
- 食事環境の整備**
● 食事にふさわしい環境づくり
● 衛生的な盛り付け
● 環境や資源に配慮
- 食事と文化**
● 郷土食や行事食
● 地域の食料の生産・流通・消費
- 勤労と感謝**
● みんなで協力して自主的に活動
● 感謝の気持ち

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
10日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤小麦 大豆
	キャベツとひきにくのカレーいため	ぶたミンチ キャベツ たまねぎ こめあぶら カレーウ カレーコ ウスターソース しお ブラックペッパー	赤緑黄 小麦 大豆 鶏肉
のっぺいじる	あつあげ にんじん だいこん しいたけ こんにやく でんぶ だしのもと しょうゆ	赤緑黄 大豆	
		さば 小麦 大豆	
	エネルギー	666kcal	たんぱく質 25.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
12日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さわらのたつたあげ こめあぶら	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤小麦 大豆
	こまつなのびたし	さつまあげ こまつな にんじん さとう しょうゆ みりん だしのもと	赤緑黄 小麦 大豆
ごまじる	うすあげ ごぼう もやし えりんぎ ねぎ ねりごま みそ みりん だしのもと	赤緑黄 大豆	
	エネルギー	667kcal	たんぱく質 27.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
13日 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	コッパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	ビーフシチュー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース こめあぶら デミグラスソース ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう ローリエ	赤緑黄 小麦 大豆 鶏肉
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑黄 小麦 大豆 鶏肉
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	緑黄 もも りんご りんご オレンジ	
	エネルギー	635kcal	たんぱく質 21.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	ぶたどん	ぶたにく にんじん たまねぎ こんにやく さとう こめあぶら おろししょうが しょうゆ せいしゆ、みりん	赤緑黄 小麦 大豆
ほっかいどうの おいしいもの	いももち	いももち こめあぶら	黄黄
	ホタテのみそしる	ホタテかいばしら はくさい えのきたけ しるねぎ みそ だしのもと	赤緑黄 大豆 さば
	エネルギー	686kcal	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
17日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤小麦 大豆 鶏肉
	ひじきとだいずのもの	あじつけひじき だいず にんじん	赤赤緑 小麦 大豆
はるキャベツのみそしる	うすあげ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ねぎ みそ だしのもと	赤緑黄 大豆	
いちごゼリー	いちごゼリー	黄 大豆 さば	
	エネルギー	676kcal	たんぱく質 27.0g

ほっかいどうには、おいしいものがいっぱい！「じゃがいも」も「ホタテ」も、にほんいちおおくとれます。「ぶたどん」は、『おびひろ』のごとうちりょうりです。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
18日 (火)	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
	たこやき 2こ	たこやき こめあぶら	赤黄 小麦 大豆
	パックとんかつソース	とんかつソース	緑 小麦 大豆 鶏肉
チンゲンサイのいためもの	チンゲンサイ にんじん もやし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
にくすい (うどんいり)	ぎゅうにく とうふ ねぎ たまねぎ ★にんじん うどん こめあぶら うどんスープ しょうゆ せししゆ、みりん	赤 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★ラッキーにんじんってなあに?</p> <p>「ラッキーにんじん」は、スープやするもののおかずのなかにクラスに3つだけ入っているほしがたのにんじんのこと！ はいついていた人は、ラッキーなことがあるかも...!! きょうは「にくすい」のなかに、はいついていますよ!</p> </div>			
ならのブルーベリージャム		ブルーベリージャム	黄
エネルギー		641kcal	たんぱく質 24.0g

食育の日・わ食の日って? 毎月19日は食育の日

みんなで食を楽しめるまち生駒市を目指し、学校給食でも毎月19日頃の給食の献立を食育献立として、
①地場産物の活用、②郷土料理・世界の料理の紹介、
③ラッキーにんじんの取組(※18日)をします。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	にくじゃが	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース こんにやく さとう こめあぶら だしのもと しょうゆ せししゆ	赤黄 小麦 大豆 赤黄 牛肉 緑 小麦 大豆
	のざわなちりめん	ちりめんじゃこ のざわなづけ しろいりごま さとう ゴマあぶら しょうゆ せししゆ、みりん	赤 りんご ごま ごま 小麦 大豆
きよみオレンジ	きよみオレンジ	緑	オレンジ

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
20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
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆 豚肉
	さやいんげんと コーンのソテー	さやいんげん とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお ブラックペッパー	緑 小麦 大豆 鶏肉
ミネストローネ	にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト ニョッキ さとう こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑 小麦 小麦 大豆 鶏肉	
ココアパウダー	ココアパウダー	黄	大豆

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

ココアパウダーは、ぎゅうにゅうのなかにいれて、とかしてのみましょう!

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	いりたまご にくそぼろ	いりたまご あいびきミンチ ひきわりだいず にんじん ごぼう グリーンピース さとう おろししょうが しょうゆ みりん せししゆ	赤 卵 小麦 大豆 赤 牛肉 豚肉 大豆 赤 小麦 大豆
	あかだし	わかめ たまねぎ じゃがいも みそ あかみそ だしのもと	赤 大豆 大豆 さば

ごはんにのせて「そぼろべんとう」にしてたべましょう!

エネルギー 659kcal たんぱく質 24.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
24日 (月)	あかまいいりごぼん ぎゅうにゅう	あかまいいりごぼん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	えびカツ	えびカツ こめあぶら	赤黄 えび 小麦 大豆
	はるキャベツと たけのこの わふういため	はるキャベツ たけのこ もやし かつおぶし さとう こめあぶら しょうゆ みりん	緑 小麦 大豆
にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ みつば はなふ だしのもと しょうゆ	黄 小麦 大豆 赤 小麦 さば 小麦 大豆	
さくらもち	さくらもち	黄	

エネルギー 710kcal たんぱく質 23.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
25日 (火)	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
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤 小麦 鶏肉 大豆 りんご
	こふきいも	じゃがいも しお こしょう	黄
オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン にんじん とうもろこし コンソメスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	

エネルギー 669kcal たんぱく質 27.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
26日 (水)	むぎいりごぼん ぎゅうにゅう	むぎいりごぼん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	チキンカレー	とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん アスパラガス こめあぶら カレールウ リンゴビューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう	赤黄 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ きゅうり	赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン りんご
パックしそドレッシング	しそドレッシング	緑	小麦 大豆
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦 大豆

エネルギー 661kcal たんぱく質 20.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
27日 (木)	こめごぼん ぎゅうにゅう	こめごぼん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	カレイのからあげ	カレイのからあげ こめあぶら	赤黄 小麦
	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 しょうゆ ブラックペッパー	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
ちゅうかスープ	やきぶた とうふ たまねぎ、たけのこ にんじん、にら ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ せししゆ こしょう	赤 豚肉 小麦 大豆 赤 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳

エネルギー 628kcal たんぱく質 32.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
28日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	さばのしおやき	さばのしおやき	赤 さば
	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	緑 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
みそしる	うすあげ たまねぎ えのきたけ やきふ ねぎ みそ だしのもと	赤 大豆 赤 小麦 大豆 さば	

エネルギー 675kcal たんぱく質 24.9g

どんな食べ物が出てくるの?

ごはん

パン

月・水・金曜日の週3回
米は、奈良県産ヒビカリにビタミンB1強化米を混合したものを使用し、炊飯委託会社より学校へ届けられます。

弁当箱に一人分ずつごはんが入っています。
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

味覚の発達につなげるため、ごはんとおかずを交互に食べられるように、白ごはんが基本です。
大麦や赤米、わかめなどを混ぜ込んだり、ふりかけがついたりする日もあります。

牛乳

牛乳は、(株)明治より学校へ届けられます。
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として、小学校も中学校も毎日1本(200ml)つきます。

おかず

おかずは、給食センターで作ります。

- * 炒める・揚げる・煮る・和える等、調理方法が偏らないように配慮し、行事食や郷土料理、世界の料理などを取り入れます。
- * 子どもたちの嗜好もふまえながら偏りのないよう配慮します。
- * 食材は、旬を大切に、地場産物(奈良県や生駒市産)も活用します。
- * 給食で使用する食材は、【学校給食物資選定懇話会】にて、小中学校校長代表・給食主任代表・PTA代表・給食センター所長・栄養教諭等で、試食をし、子どもたちの食べやすさ、配合内容、価格等をふまえて決定します。
- * 加工食品は、できるだけ食品添加物が少ないものを選びます。



**作ってくれる人はどんな人?
どんな気持ちで作っているの?**

給食の献立を立てるのは、栄養教諭です。
子どもたちの体の成長のため、栄養バランスはもちろん、さまざまな食材を取り入れさまざまな料理を提供することで、食への関心を高め、食経験が広がるよう献立の工夫をします。
また、学校の先生方に子どもたちの教室での様子を聞いたり、給食センターから教室へ向向き直接話を聞いたりして意見を取り入れています。

献立を元においしく安全に作るのは、調理員です。
給食センターでは、「安心安全でおいしい学校給食」を合言葉に、職員一同、気持ちを合わせて給食作りに取り組んでいます。
残りが多かったメニューや定番メニューでもよりおいしいものを求め、改善を繰り返して、子どもたちにとっておいしく楽しい給食を目指します!!

