



# 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。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
11日	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
12日	さわらの竜田あげ	さわらの竜田あげ こめ油	1 小麦 大豆 6
	小松菜の煮びたし	さつまあげ 小松菜 にんじん さとう	1 3 3 5
	ごま汁	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 だしの素	1 大豆 4 4 4 3 6 1 1 さば
	お米のタルト	お米のタルト	5 卵 乳 小麦 大豆
	エネルギー	881kcal	たんぱく質 31.0g

## 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場合があります。

## 【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「6つの基礎食品群」を表示しています。

## 【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

## ★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
797	29.3	21.3	400	3.5	215	0.63	0.60	30

## 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	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
11日 (火)	食パン	食パン	5 小麦 乳	12日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	1 卵		さわらの竜田あげ	さわらの竜田あげ こめ油	1 小麦 大豆 6
	切り干し大根のケチャップ炒め	ローズハム 切り干し大根 ピーマン たまねぎ オリーブオイル さとう	1 豚肉 4 3 4 6 5		小松菜の煮びたし	さつまあげ 小松菜 にんじん さとう しょうゆ みりん だしの素	1 3 3 5 小麦 大豆 さば
コンソメスープ	にんじん ほうれん草 ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ しょうゆ こしょう	3 3 4 5	ごま汁	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 だしの素	1 大豆 4 4 4 3 6 1 大豆 さば		
スライスチーズ	スライスチーズ	2 乳	お米のタルト	お米のタルト	5 卵 乳 小麦 大豆		
エネルギー	794kcal	たんぱく質 31.3g	エネルギー	881kcal	たんぱく質 31.0g		

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
13日 (木)	コッパパン	コッパパン	5 小麦 乳	14日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳
	ビーフシチュー	牛肉 にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース こめ油 デミグラスソース ビーフシチューの素 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 赤ワイン こしょう ローリエ	1 牛肉 3 3 4 5 6 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご		豚丼	豚肉 にんじん たまねぎ こんにゃく さとう こめ油 おろししょうが しょうゆ 清酒、みりん	1 豚肉 3 4 5 5 6 小麦 大豆
	アスパラのソテー	アスパラガス 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		いももち	いももち こめ油	5 6
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 もも りんご 5 りんご オレンジ		ホタテのみそ汁	ホタテ貝柱 白菜 えのきたけ 白ねぎ みそ だしの素	1 4 4 4 1 大豆 さば
エネルギー	818kcal	たんぱく質 27.3g	エネルギー	782kcal	たんぱく質 26.7g		



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	コッペパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	たこやき	たこやき	1 小麦 大豆
	3こ	こめ油	6
19日 (水)	パックとんかつソース	とんかつソース	
	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ	3
	にんじん	にんじん	3
	もやし	もやし	4
20日 (木)	肉吸	牛肉	1 牛肉
	(うどん入り)	とうふ	1 大豆
	ねぎ	ねぎ	3
	たまねぎ	たまねぎ	4
21日 (金)	★ラッキーにんじんってなあに?	★にんじん	3
	うどん	うどん	5
	こめ油	こめ油	6
	しょうゆ	しょうゆ	6
22日 (土)	大阪府の料理	しょうゆ	6
	みりん	みりん	6
	清酒	清酒	6
	みりん	みりん	6
ならのブルーベリージャム エネルギー 844kcal ブルーベリージャム エネルギー 773kcal		たんぱく質 30.7g	たんぱく質 26.9g

### 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	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	肉じゃが	牛肉	1 牛肉
	じゃがいも	じゃがいも	5
20日 (木)	野沢菜ちりめん	ちりめんじゃこ	2
	野沢菜漬	野沢菜漬	3
	白いりごま	白ごま	5
	さとう	さとう	6
21日 (金)	ごま油	ごま油	6
	しょうゆ	しょうゆ	6
	清酒	清酒	6
	みりん	みりん	6
きよみオレンジ エネルギー 773kcal きよみオレンジ エネルギー 823kcal		たんぱく質 30.7g	たんぱく質 26.0g

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	コッペパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	あじフライ	あじフライ	1 小麦 大豆 豚肉
	こめ油	こめ油	6
21日 (金)	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん	3
	とうもろこし	とうもろこし	4
	こめ油	こめ油	6
	コンソメスープ	コンソメスープ	6
22日 (土)	ミンストローネ	にんじん	3
	たまねぎ	たまねぎ	4
	セロリ	セロリ	4
	ホールトマト	ホールトマト	3
23日 (日)	ニョッキ	ニョッキ	5 小麦
	さとう	さとう	5
	こめ油	こめ油	6
	コンソメスープ	コンソメスープ	6
24日 (月)	塩	塩	6
	ブラックペッパー	ブラックペッパー	6
	ココアパウダー	ココアパウダー	5 大豆
	ココアパウダー	ココアパウダー	5 大豆
エネルギー 795kcal エネルギー 823kcal		たんぱく質 28.9g	たんぱく質 31.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
21日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	いりたまご	いりたまご	1 卵 小麦 大豆
	肉そぼろ	合挽ミンチ	1 牛肉 豚肉
22日 (土)	ひきわり大豆	ひきわり大豆	1 大豆
	にんじん	にんじん	3
	ごぼう	ごぼう	4
	グリーンピース	グリーンピース	3
23日 (日)	さとう	さとう	5
	おろししょうが	おろししょうが	5
	しょうゆ	しょうゆ	6
	みりん	みりん	6
24日 (月)	清酒	清酒	6
	わかめ	わかめ	2
	たまねぎ	たまねぎ	4
	じゃがいも	じゃがいも	5
25日 (火)	みそ	みそ	1 大豆
	赤みそ	赤みそ	1 大豆
	だしの素	だしの素	1 大豆
	さば	さば	5
26日 (水)	パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2
エネルギー 791kcal エネルギー 804kcal		たんぱく質 31.5g	たんぱく質 26.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
24日 (月)	赤米入りごはん	赤米入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	えびカツ	えびカツ	1 えび 小麦 大豆
	こめ油	こめ油	6
25日 (火)	春キャベツとたけのこの和風炒め	春キャベツ	4
	たけのこ	たけのこ	4
	もやし	もやし	4
	かつお節	かつお節	1
26日 (水)	さとう	さとう	5
	こめ油	こめ油	6
	しょうゆ	しょうゆ	6
	みりん	みりん	6
27日 (木)	にゅうめん	ふしそうめん	5 小麦
	うすあげ	うすあげ	1 大豆
	たまねぎ	たまねぎ	4
	みつば	みつば	3
28日 (金)	花ふ	花ふ	5 小麦
	だしの素	だしの素	5 小麦
	しょうゆ	しょうゆ	6
	みりん	みりん	6
29日 (土)	さくらもち	さくらもち	5
	さくらもち	さくらもち	5
	さくらもち	さくらもち	5
	さくらもち	さくらもち	5
エネルギー 804kcal エネルギー 771kcal		たんぱく質 26.0g	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
25日 (火)	コッペパン	コッペパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1 小麦 鶏肉 大豆 りんご
	粉ふきいも	じゃがいも	5
26日 (水)	塩	塩	6
	こしょう	こしょう	6
	ベーコン	ベーコン	1 豚肉
	たまねぎ	たまねぎ	4
27日 (木)	ソテーオニオン	ソテーオニオン	4 大豆
	にんじん	にんじん	3
	とうもろこし	とうもろこし	4
	コンソメスープ	コンソメスープ	6
28日 (金)	しょうゆ	しょうゆ	6
	こしょう	こしょう	6
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6
エネルギー 823kcal エネルギー 773kcal		たんぱく質 31.6g	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
26日 (水)	麦入りごはん	麦入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	チキンカレー	鶏肉	1 鶏肉
	じゃがいも	じゃがいも	5
27日 (木)	たまねぎ	たまねぎ	4
	にんじん	にんじん	3
	アスパラガス	アスパラガス	3
	こめ油	こめ油	6
28日 (金)	カレールー	カレールー	6
	小麦	小麦	6
	大豆	大豆	6
	鶏肉	鶏肉	6
29日 (土)	りんご	りんご	6
	小麦	小麦	6
	大豆	大豆	6
	鶏肉	鶏肉	6
30日 (日)	海そうサラダ	わかめ	2
	茎わかめ	茎わかめ	2
	きゅうり	きゅうり	4
	しそドレッシング	しそドレッシング	4
31日 (月)	福神漬	福神漬	4
	福神漬	福神漬	4
	福神漬	福神漬	4
	福神漬	福神漬	4
エネルギー 766kcal エネルギー 781kcal		たんぱく質 23.7g	たんぱく質 38.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
27日 (木)	米粉パン	米粉パン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	カレーの唐あげ	カレーの唐あげ	1 小麦
	こめ油	こめ油	6
28日 (金)	もやしの炒め物	もやし	4
	とうもろこし	とうもろこし	4
	こめ油	こめ油	6
	コンソメスープ	コンソメスープ	6
29日 (土)	しょうゆ	しょうゆ	6
	ブラックペッパー	ブラックペッパー	6
	中華スープ	焼き豚	1 豚肉 小麦 大豆
	とうふ	とうふ	1 大豆
30日 (日)	たまねぎ	たまねぎ	4
	たけのこ	たけのこ	4
	にんじん	にんじん	3
	にら	にら	3
31日 (月)	ごま油	ごま油	6
	中華スープ	中華スープ	6
	しょうゆ	しょうゆ	6
	清酒	清酒	6
1日 (火)	こしょう	こしょう	6
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
エネルギー 781kcal エネルギー 773kcal		たんぱく質 38.5g	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
28日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば
	さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば
29日 (土)	いんげんのごま和え	さやいんげん	3
	にんじん	にんじん	3
	ごま和えの素	ごま和えの素	6
	小麦	小麦	6
30日 (日)	大豆	大豆	6
	乳	乳	6
	さば	さば	6
	鶏肉	鶏肉	6
31日 (月)	ごま	ごま	6
	大豆	大豆	6
	鶏肉	鶏肉	6
	豚肉	豚肉	6
1日 (火)	ごま	ごま	6
	大豆	大豆	6
	鶏肉	鶏肉	6
	豚肉	豚肉	6
2日 (水)	みそ汁	うすあげ	1 大豆
	たまねぎ	たまねぎ	4
	えのきたけ	えのきたけ	4
	やきふ	やきふ	5
3日 (木)	ねぎ	ねぎ	5
	みそ	みそ	1 大豆
	だしの素	だしの素	1 大豆
	さば	さば	5
4日 (金)	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	5 大豆
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	5 大豆
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	5 大豆
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	5 大豆
エネルギー 773kcal エネルギー 773kcal		たんぱく質 27.6g	たんぱく質 27.6g

### どんな食べ物が出てくるの?

#### ごはん

月・水・金曜日の週3回  
米は、奈良県産ヒノカリにビタミン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。

#### パン

火・木曜日の週2回  
パン委託会社より学校へ届けられます。  
一個ずつ包装されています。  
パンの成分は奈良県学校給食会の規格に基づき、添加物や保存料は使用しません。  
コッペパン、食パン、米粉パン等の種類があります。

小学校・・・小麦粉量  
中学校・・・小麦粉量

#### 牛乳

牛乳は、(株)明治より学校へ届けられます。  
成長期の子どものために欠かせ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に配慮します。
- \* 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かい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!!

