

入学・進級 おめでとうございます!

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

献立表の見方

【献立名】
その日の主食、主菜、副菜などを記載しています。おかず別にクラスごとの食卓に入っており、教室で一人分ずつによそひ分けまひす。

【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ています。同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによつて食材が異なることがあります。

- 【献立のマークについて】**
- 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使つています。
 - カミカミ献立（よくかんで食べまひしょう）
 - 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
 - はしの日です。

給食当番の身支度



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
23日 (月)	たけのこごはん ぎゆうにゆう	たけのこごはん ぎゆうにゆう	黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 赤 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 さば 大豆
23日 (月)	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さいとう せいしゆ みりん しょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと しょうゆ みりん	緑 緑 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄
おひらいこんだて	おいしいデザート	いちごゼリー	黄 大豆
	エネルギー	たんぱく質	722kcal 25.6g

【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。加工食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。

【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。それに伴ひ、含まれるアレルギー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ひ合わせ下さい。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。

【3色食品群】
食品に含まれるおもな栄養素の働きによつて分類した「3つのグループ」を表示しています。
赤…おもに体を作るものになるもの
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



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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (水)	ごはん ぎゆうにゆう	ごはん ぎゆうにゆう	黄 赤 乳
	メバルのたつたあげ こめあぶら	メバルのたつたあげ こめあぶら	赤 黄 大豆 小麦
10日 (水)	ほうれんそうのいためもの もやし しょうゆ だしのもと こめあぶら	ほうれんそう もやし しょうゆ だしのもと こめあぶら	緑 緑 黄 黄 黄 黄
	ぶたじる	ぶたにく こめあぶら せいしゆ ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ みそ だしのもと	赤 黄 赤 黄 緑 緑 黄 黄 緑 緑 黄 黄 赤 赤
エネルギー	たんぱく質	658kcal 24.8g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
11日 (木)	コッペパン ぎゆうにゆう	コッペパン ぎゆうにゆう	黄 赤 小麦 乳
	とりにくのレモンやき	とりにくのレモンやき	赤 鶏肉 大豆
11日 (木)	はるやさいのスープに ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄 もも りんご りんご オレンジ
エネルギー	たんぱく質	658kcal 29.0g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (金)	ごはん ぎゆうにゆう	ごはん ぎゆうにゆう	黄 赤 乳
	しろみざかなのてんぷら こめあぶら	しろみざかなのてんぷら こめあぶら	赤 黄 小麦
12日 (金)	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 緑 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ わかめ かぼちゃ うどんスープ みりん せいしゆ しょうゆ でんぶん しお おろししょうが	黄 赤 赤 緑 赤 緑 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
エネルギー	たんぱく質	721kcal 22.6g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (月)	ごはん ぎゆうにゆう	ごはん ぎゆうにゆう	黄 赤 乳
	さわらのてりやき	さわらのてりやき	赤 小麦 大豆
15日 (月)	ひじきとだいずのもの あじつけひじき だいず にんじん	あじつけひじき だいず にんじん	赤 赤 赤 赤 小麦 大豆 大豆
	みそじる	うすあげ たまねぎ えのきたけ さいとも ねぎ だしのもと みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
エネルギー	たんぱく質	654kcal 24.6g	

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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ひ、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 食生活が食に関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。
- 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。
- 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。

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
16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	17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	18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
	とりにくのからあげ 2こ	とりにくのからあげ こめあぶら	赤黄 鶏肉 小麦 大豆		にくじゃが	ぎゅうにく こめあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ いとこんやく だしのもと せいしゅ しょうゆ さとう	赤黄緑黄緑黄緑黄 牛肉 大豆 さば 小麦 大豆		コロッケ	ポテトコロッケ こめあぶら	黄黄 大豆 小麦
	アスパラのいためもの	ローズハム アスパラガス えりんぎ コンソメスープ しょうゆ おろしにんにく ごまあぶら	赤緑緑 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		のざわなちりめん	のざわなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゅ	黄緑赤黄黄緑黄 小麦 大豆 りんご ごま ごま 小麦 大豆	やさしいため	さやいんげん とうもろこし えのきたけ ベーコン こしょう しょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑緑緑赤 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし こめあぶら ちゅうかスープ しお こしょう せいしゅ しょうゆ	黄緑緑 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳	ミネストローネ	とりにくだんご にんじん たまねぎ セロリ こめごまカロニ ホールトマト コンソメスープ しお こしょう さとう	赤緑緑黄緑 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	オレンジ	オレンジ	緑 オレンジ					オレンジ		黄	
	エネルギー	635kcal	たんぱく質 29.4g		エネルギー	693kcal	たんぱく質 26.6g		エネルギー	603kcal	たんぱく質 22.1g
19日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	22日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	23日 (火)	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
	ラフティ 2まい	ラフティ	赤 豚肉 小麦 大豆		おこのみやき	おこのみやき こめあぶら	赤黄 いか 大豆 豚肉 小麦		あらびきソーセージ 2ほん	あらびきソーセージ	赤 豚肉
	にんじんしりしり	ツナ たまご にんじん もやし ちゅうかスープ しょうゆ こしょう ごまあぶら おろししょうが しお	赤赤緑緑 卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	にびたし	こまつな にんじん かまぼこ だしのもと しょうゆ みりん さとう	緑緑赤 小麦 大豆	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめあぶら スープストック こしょう しお	緑緑黄 大豆 豚肉		
	おきなわけんの きょうどりょうり	おきなわけん きょうどりょうり	黄 小麦	ごまじる	あつあげ ごぼう ぎりぼしだいこん ながいも ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤黄緑黄緑 大豆 やまいも	コンソメスープ	たまねぎ にんじん えりんぎ かぼちゃニョッキ コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑緑黄 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
	もずくスープ	たまねぎ にら もずく しいたけ とうふ ★にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	緑赤赤赤黄 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			黄赤 小麦 大豆	おいおいデザート	いちごクレープ	黄 大豆		
	サーターアンドギー	サーターアンドギー	黄 小麦 乳 大豆 卵			黄赤 小麦 大豆					
	エネルギー	824kcal	たんぱく質 25.6g		エネルギー	676kcal	たんぱく質 22.6g		エネルギー	666kcal	たんぱく質 25.8g
24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 乳	25日 (木)	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	26日 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳
	チキンカレー	とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも だいず マッシュルーム こめあぶら こしょう コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	赤緑黄赤黄緑黄 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		あじのあまずあんかけ	あじかきり(でんぶんつき) こめあぶら さとう みりん しょうゆ こめず	赤黄黄 小麦 大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤 さば 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	緑緑 小麦 大豆 鶏肉	もやしとニラのいためもの	もやし にら にんじん ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめあぶら	緑緑緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さとう せいしゅ みりん しょうゆ	緑緑黄黄黄 小麦 大豆		
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄 小麦 大豆 ごま	ごもくスープ	やきぶた たまねぎ しいたけ たけのこ わかめ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤緑緑赤 豚肉 小麦 大豆	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと しょうゆ みりん	緑緑赤黄 大豆 小麦 さば 小麦 大豆		
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆	さくらゼリー	さくらゼリー	黄 小麦 大豆					
	エネルギー	707kcal	たんぱく質 21.4g		エネルギー	608kcal	たんぱく質 30.9g		エネルギー	671kcal	たんぱく質 25.7g

学校給食の内容について

【主食】

●ごはん
月・水・金曜日の週3回
米は、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、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、牛乳会社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。

●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。
パンの材料の配合割合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ていません。
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 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】

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。
*子どもたちの嗜好をふまえながら、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(奈良県産や生駒市産)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。

献立を元においしく安全に給食を作るのは、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、心をひとつにして給食作りに取り組んでいます。定番のメニューや苦手な食材を使ったメニュー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めざします!!