

ご入学・ご進級 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、教室で一人分ずつよそい分けします。

【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って食材が異なることがあります。

【献立のマークについて】

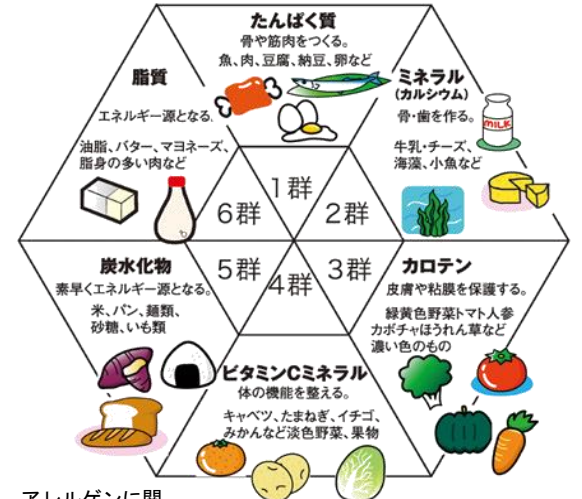
- ... 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- ... カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- ... 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- ... はしの日です。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
23日(月)	たけのこごはん	たけのこごはん	5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	牛乳	牛乳	2 乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく 白いりごま ごま油	4 3 5 6 6
	清酒	だし さとう	5 5
	みりん	しょうゆ	5
お祝いデザート	いちごゼリー	5 大豆	
エネルギー		812kcal	たんぱく質 28.0g

【6つの基礎食品群】

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つのグループ」を表示しています。

- 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



【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。加工食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。

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。

給食当番の身支度



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
803	29.7	22.4	396	3.8	237	0.71	0.62	30

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	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
10日(水)	ごはん	ごはん	5	11日(木)	コッペパン	コッペパン	5 小麦 乳	12日(金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳		牛乳	牛乳	2 乳				
	メバルのたつた揚げ	メバルのたつた揚げ ごめ油	1 大豆 小麦 6		鶏肉のレモン焼き	鶏肉のレモン焼き	1 鶏肉 大豆		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら ごめ油	1 小麦 6
	ほうれん草の炒め物	ほうれん草 もやし しょうゆ だし ごめ油	3 4 4 6		春野菜のスープ煮	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 5 4 3 4 6		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 3
	豚汁	豚肉 ごめ油 清酒 ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ みそ だし の素	1 豚肉 6 4 3 5 4 3 1		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 5		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 清酒 しょうゆ でん粉 塩 おろししょうが	5 小麦 大豆 鶏肉 ごま 1 大豆 1 小麦 4 2 3 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
	エネルギー	752kcal	たんぱく質		27.8g	エネルギー	817kcal		たんぱく質	33.8g	エネルギー

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
15日(月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	さわらの照り焼き	さわらの照り焼き	1 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
	みそ汁	うすあげ たまねぎ えのきたけ しいも ねぎ だし の素 みそ	1 大豆 4 4 5 3
	ミルメークココア	ミルメークココア	5 大豆
エネルギー	747kcal	たんぱく質	27.0g

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。

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)

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>5 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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>		

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	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
16日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳	17日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	18日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳
	鶏肉のから揚げ 3個	鶏肉のから揚げ こめ油	6 鶏肉 小麦 大豆		肉じゃが	牛肉 こめ油 にんじん たまねぎ じゃがいも 枝豆	1 6 3 4 5 4 大豆		コロッケ	ポテトコロッケ こめ油	5 6 大豆 小麦
	アスパラの炒め物	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 ごま油	1 3 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		野沢菜漬 ちりめんじゃこ 白いりごま ごま油 さとう しょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5 小麦 大豆	野菜炒め	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 こめ油	3 4 4 4 1 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし こめ油 中華スープ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ	5 4 3 3 4 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ヨーグルト	2 乳	ミネストローネ	鶏肉団子 にんじん たまねぎ セロリ 米粉マカロニ ホールトマト コンソメスープ 塩 こしょう さとう	1 3 4 4 5 3 小麦 大豆 鶏肉		
	オレンジ	オレンジ	4 オレンジ		ヨーグルト	2 乳			5		
	エネルギー	858kcal	たんぱく質 39.8g		エネルギー	821kcal	たんぱく質 30.1g		エネルギー	762kcal	たんぱく質 28.0g
19日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	22日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	23日 (火)	背割りパン 牛乳	背割りパン 牛乳	5 2 乳
	ラフティ 2枚	ラフティ	1 豚肉 小麦 大豆		お好み焼き	お好み焼き こめ油	1 6 いか 大豆 豚肉 小麦		あらびきソーセージ 2本	あらびきソーセージ	1 豚肉
	にんじんしりしり	ツナ 卵 にんじん もやし 中華スープ しょうゆ こしょう ごま油 おろししょうが 塩	1 1 3 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	煮びたし	小松菜 にんじん かまぼこ だしの素 しょうゆ みりん さとう	3 3 1 3 小麦 大豆	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめ油 スープストック こしょう 塩	4 4 6 大豆 豚肉		
	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 ★コンソメスープ しょうゆ	4 3 2 2 1 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ごま汁	あつあげ ごぼう 切り干し大根 長いも ねぎ みりん だしの素 ねりごま みそ	1 4 4 5 大豆 3 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	4 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
	サーターアンダギー	サーターアンダギー	5 小麦 乳 大豆 卵		ごま汁	1 大豆	お祝いデザート	いちごクレープ	5 大豆		
	エネルギー	912kcal	たんぱく質 28.2g		エネルギー	775kcal	たんぱく質 24.9g		エネルギー	817kcal	たんぱく質 30.4g
24日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	25日 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン 牛乳	5 2 小麦 乳 2 乳	26日 (金)	たけのこごはん 牛乳	たけのこごはん 牛乳	5 2 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 2 乳
	チキンカレー	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 大豆 マッシュルーム こめ油 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 赤ワイン	1 4 3 5 大豆 4 小麦 大豆 鶏肉 6 小麦 大豆 鶏肉		あじの甘酢あんかけ	あじ角切(でん粉付) こめ油 さとう みりん しょうゆ 米酢	1 6 5 小麦 大豆		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	4 4	もやしとにらの炒め物	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 こめ油	4 3 3 小麦 大豆 鶏肉 6 小麦 大豆	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 さとう 清酒 みりん しょうゆ	4 3 5 6 小麦 大豆 5 小麦 大豆		
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま	五目スープ	焼き豚 たまねぎ しいたけ たけのこ わかめ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 4 4 4 2 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 しょうゆ みりん	4 4 3 1 大豆 5 小麦 さば 小麦 大豆		
	福神漬	福神漬	4 小麦 大豆	さくらゼリー	さくらゼリー	5					
	エネルギー	815kcal	たんぱく質 24.7g		エネルギー	789kcal	たんぱく質 39.0g		エネルギー	761kcal	たんぱく質 28.1g

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!!