2021年　**4月予定献立表**

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

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。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。
本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。

～献立表の見方～

【献立名】
その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。
おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【材料名】
それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。
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。

【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・材料名・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（21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。

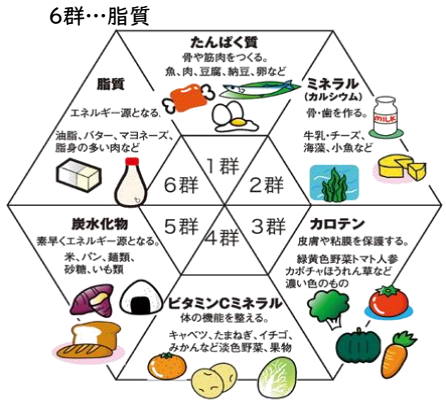
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
23日(金) 入学・進級お祝い献立	麦入りごはん	ごはん	3	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフカレー	牛肉	1	牛肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
	海藻サラダ	ツナ(水煮)	1	
		わかめ	2	
		くきわかめ	2	
		きゅうり	4	
		和風ドレッシング	6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
	お祝いいちごクレープ	いちごクレープ	5	大豆
		エネルギー 858kcal		たんぱく質 26.4g

【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きます。
- ・・・はしの日です。
- ・・・魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

【6つの食品群】
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



【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（21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・アーモンド

○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。

食育の日・わ食の日

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ラッキーにんじんの提供

「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。

★献立表の活用の仕方★

◎目の付くところに貼って、食べたものをチェックしましょう。
給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがよくなります。

◎ご家庭での会話のきっかけにもなります。
今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手なものが食べられたなど、会話することで食への関心を深めましょう。

～学校給食の内容～

【ごはん】
月・水・金の週3回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類：奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量…約240ｇ

麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

【パン】
火・木の週2回
パン委託業者から学校へ届けられます。
奈良県産の小麦粉が10%混ざっています。

パンの重さ：コッペパン…約125g
　　食パン　　…約150g

米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

【おかず】
給食センターで調理して学校へ届けられます。
地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を取り入れたりしています。
また、こどもの日献立、七夕献立、お月見献立などの行事食も取り入れています。

【牛乳】
普通牛乳　1本200ml
成長期に欠かすことのできない「カルシウム」が含まれています。
今年度、牛乳ビンから牛乳パックに変わりました。

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
818	30.5	21.5	413	3.8	225	0.45	0.57	24

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
8日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポークビーンズ	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		じゃがいも	5	
		ミックス豆	1	大豆
		こめ油	6	
		こしょう		
		赤ワイン		
		ビーフシチューの素		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ	4	りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆 豚肉
		ローリエ		
	アスパラのソテー	ベーコン	1	豚肉
		アスパラガス	3	
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ	4	もも りんご
		ナタデココ	5	
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆
		エネルギー 863kcal		たんぱく質 32.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビビンバ	牛肉	1	牛肉
		こめ油	6	
		清酒		
		カットほうれん草	3	
		にんじん	3	
		もやし	4	
		三温糖	5	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	奈良の大根キムチ	奈良の大根キムチ	4	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン
	トックスープ	トック	5	
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	4	
		とうふ	1	大豆
		ねぎ	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		ごま油	6	ごま
		エネルギー 757kcal		たんぱく質 27.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
12日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	茎わかめの五目煮	くきわかめ	2	
		さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		豚肉	1	豚肉
		突こんにゃく	5	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしの素		さば
		みりん		
	キャベツのみそ汁	たまねぎ	4	
		キャベツ	4	
		えのきたけ	4	
		うすあげ	1	大豆
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー 738kcal		たんぱく質 26.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
13日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	たらのスイートチリソースかけ	タラ（でん粉付）	1	
		こめ油	6	
		三温糖	5	
		米酢		
		みりん		
		トウバンジャン		大豆
		ガーリック		
		でん粉	5	
	もやしの炒め物	もやし	4	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
	フォーガー	フォー	5	
		鶏肉	1	鶏肉
		白ねぎ	4	
		チンゲンサイ	3	
		にんじん	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		清酒		
		おろししょうが		
		こしょう		
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	4	
		エネルギー 781kcal		たんぱく質 32.3g

2021年　4月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
14日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にら	3	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		こめ油	6	
		でん粉	5	
	長いも揚げ	長いも揚げ	5	やまいも
		塩		
		こめ油	6	
	すまし汁	たまねぎ	4	
		えのきたけ	4	
		みつば	3	
		とうふ	1	大豆
		花ふ	5	小麦
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 763kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
15日(木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	トマトビーンズ	鶏肉	1	鶏肉
		大豆	1	大豆
		ひよこ豆	1	
		じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		ホールトマト	3	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		とんかつソース		
		三温糖	5	
		オリーブオイル	6	
	コンソメスープ	にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		マカロニ（シェル）	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
		エネルギー 940kcal		たんぱく質 40.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	マーボーどうふ	豚ミンチ	1	豚肉
		とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		たけのこ	4	
		にら	3	
		にんじん	3	
		ごま油	6	ごま
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		トウバンジャン		大豆
		赤みそ	1	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	シューマイ（３個）	シューマイ	1	小麦 豚肉
	チンゲンサイのじゃこ炒め	チンゲンサイ	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		えりんぎ	4	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		スープストック		大豆 豚肉
		こめ油	6	
		エネルギー 862kcal		たんぱく質 35.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
19日(月) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキン南蛮(２個)	鶏肉（でん粉付）	1	鶏肉
		こめ油	6	
		米酢		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	パックタルタルソース	パックタルタルソース（ノンエッグ）	6	大豆 りんご
	切り干し大根と きゅうりのサラダ	切り干し大根	4	
		きゅうり	4	
		キャベツ	4	
		しそドレッシング	6	小麦 大豆
	かねんしゅい	すいとん	5	小麦
		あつあげ	1	大豆
		大根	4	
		にんじん	3	
		ラッキーにんじん	3	
		里いも	5	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 847kcal		たんぱく質 25.9g

宮崎県の郷土料理

チキン南蛮にタルタルソースをかけて食べましょう。

ラッキーにんじんが入っているよ！

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
20日(火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ(ケチャップソース)	1	大豆 鶏肉 豚肉
	れんこんの洋風ソテー	れんこん	4	
		とうもろこし	4	
		オリーブオイル	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	菜の花のクリームスパゲティ	スパゲティ	5	小麦
		ベーコン	1	豚肉
		白ワイン		
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		菜の花	3	
		おろしにんにく		
		オリーブオイル	6	
		塩		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ローリエ		
		チーズ（シュレッド）	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		バター	6	乳
		上新粉	5	
		牛乳	2	乳
		生クリーム	2	乳
		エネルギー 902kcal		たんぱく質 38.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
21日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	ふのみそ汁	たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		焼きふ	5	小麦
		わかめ	2	
		ねぎ	3	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	野菜と雑穀のふりかけ	野菜と雑穀のふりかけ		
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 24.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
22日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかのハーブ揚げ	いか（切身）	1	いか
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		ミックスハーブ		
		でん粉	5	
		こめ油	6	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	3	
		ササミ	1	鶏肉
		イタリアンドレッシング	6	
	ミネストローネ	ベーコン	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 827kcal		たんぱく質 35.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
23日(金) 入学・進級お祝い献立	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフカレー	牛肉	1	牛肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
	海藻サラダ	ツナ(水煮)	1	
		わかめ	2	
		くきわかめ	2	
		きゅうり	4	
		和風ドレッシング	6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
	お祝いいちごクレープ	いちごクレープ	5	大豆
		エネルギー 858kcal		たんぱく質 26.4g

入学・進級お祝い献立

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
26日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げぎょうざ(３個)	ぎょうざ	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こめ油	6	
	中華和え	にんじん	3	
		切り干し大根	4	
		きゅうり	4	
		もやし	4	
		こめ油	6	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		米酢		
		みりん		
	スーミータン	卵	1	卵
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	4	
		とうふ	1	大豆
		クリームコーン	4	
		えのきたけ	4	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		塩		
		こしょう		
		エネルギー 811kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
27日(火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト	1	豚肉
		トマトケチャップ		
		三温糖	5	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でん粉	5	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	4	
		えりんぎ	4	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		カレーパウダー		小麦
		こめ油	6	
	じゃがいものポタージュ	じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		マッシュルーム	4	
		にんじん	3	
		じゃがいもペースト	5	
		パセリ	3	
		バター	6	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		ポタージュの素		乳 小麦 大豆 豚肉
		牛乳	2	乳
		スープストック		大豆 豚肉
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		エネルギー 847kcal		たんぱく質 31.1g

フランクフルトとキャベツのカレーソテーを背割りパンにはさんで食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
28日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷらお茶塩かけ	ミニちくわ	1	
		天ぷら粉	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
		粉茶		
		塩		
	大和まなちりめん	大和まな漬	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		こめ油	6	
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 756kcal		たんぱく質 28.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
30日(金) こどもの日献立	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのゆずみそかけ	さわら(素焼き)	1	
		清酒		
		みそ	1	大豆
		赤みそ	1	大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		ゆず果汁	4	
		でん粉	5	
	小松菜の塩昆布和え	小松菜	3	
		にんじん	3	
		切り干し大根	4	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		だししょうゆ		小麦 大豆
	若竹汁	たけのこ	4	
		わかめ	2	
		とうふ	1	大豆
		ちらしかまぼこ・かぶと	1	
		えのきたけ	4	
		みつば	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	かしわもち	かしわもち	5	
		エネルギー 790kcal		たんぱく質 29.8g