

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦	7日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤		10日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかメンチ こめあぶら	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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
ミートポテト	あいひきミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん だいず(クラッシュ) しお こしょう カレー あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 赤	牛肉 豚肉 大豆	ぶたにく せいしゆ ごまあぶら にんじん もやし たかなづけ しろいりごま さんおんとう みりん うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆	れんこんのあまずいため	ベーコン れんこん にんじん こめあぶら さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆				
コンソメスープ	キャベツ たまねぎ にんじん えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	たまねぎ みつば とうふ えのきたけ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	ごまじる	うすあげ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 緑 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆				
	エネルギー 694kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 621kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 639kcal		たんぱく質 24.9g	
11日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦	12日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		きびなごのてんぷら(2び)	きびなごのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
もやしとらのいためもの	もやし にら とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにやく さやいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄 黄 緑 黄	豚肉 さば 小麦 大豆	ツナとアスパラのサラダ	ツナ(みずじ) アスパラガス とうもろこし	赤 緑 緑	大豆 豚肉			
あつあげのちゅうがに	ぶたミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん ごまあぶら ちゅうがスープ	赤 赤 緑 緑 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 赤 緑 緑	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆				
アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	ひじきとだいずのサラダ	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 赤 緑 緑	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳			
	エネルギー 639kcal		たんぱく質 28.2g			エネルギー 686kcal		たんぱく質 24.8g			エネルギー 686kcal		たんぱく質 27.0g	
14日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	17日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのてりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		かきあげ	さつまいものかきあげ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		とりにくのレモンソース	とりにく レモンじり さんおんとう こいくちしょうゆ でんぶん	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
さんさいとあぶらふのたまごとし	あぶらふ さんさいミックス たまねぎ たまご こめあぶら だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ みりん	黄 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 卵 さば 小麦 大豆	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 ごま			
ながいものみそしる	たまねぎ にんじん ねぎ ながいも ごぼう みそ だしのもと	緑 緑 緑 黄 赤	やまいも 大豆 さば	かしのすましじる	とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしのもと みりん せいしゆ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	鶏肉 さば 小麦 大豆	はるやさいのスープに	ウインナー 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 こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 638kcal		たんぱく質 27.1g			エネルギー 659kcal		たんぱく質 22.6g			エネルギー 651kcal		たんぱく質 29.1g	
19日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	20日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	20日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんばんづけ(2び)	まめあじ(でんぶんつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま		かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
こまつなごまあえ	こまつな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま	パンネのケチャップソー	ベーコン マカロニ(パンネ) たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦	ペンネのケチャップソー	ベーコン マカロニ(パンネ) たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
こしねじる	とうふ うすあげ にんじん ラッキョーにんじん ごぼう かくこんにやく しいたけ しろねぎ みそ だしのもと うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 赤	大豆 大豆 大豆 さば 小麦 大豆	ごはん	ごはん	黄		コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ ぎゅうにゅう なまクリーム バター こめあぶら だっしふんにゅう コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄 赤	乳 乳 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 637kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g	

食育の日・わ食の日

こしね汁

「こしね汁」は群馬県富岡の甘楽(かんら)地区の郷土料理です。群馬県の特産品である「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって名付けられた郷土料理で、体の温まる「冬仕立て」とあっさりした「夏仕立て」があり、季節に合わせて味や食材を変えて家庭で食べられています。また、群馬県は「水沢うどん」が有名であることから、熱いこしね汁に冷たいうどんを入れて食べられることもあります。



成長期の体づくりに大切な栄養素の1つ 「カルシウム」について考えてみよう

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもたちの健康の保持増進、体力の向上を図っています。

小学1年生から中学3年生までの間は成長がさかんな時期です。学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3をとれるように献立を考えています。特にカルシウムについては成長期に必要なため、およそ1/2をとれるように考慮しています。

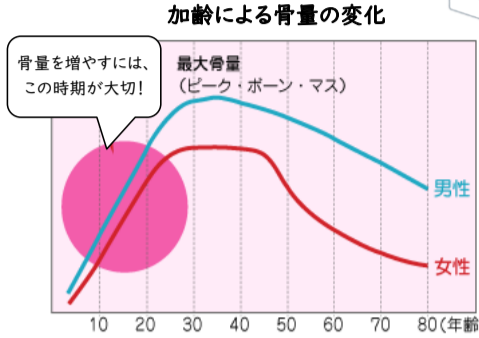
カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。

成長期には、骨が縦に伸び、横に太くなることで骨量が増え、じょうぶな骨がつくれます。一般的に人間の骨量は10代後半から20代にかけてピークに達し、それ以降は少しずつ減少していきます。

成長期である10代は骨量のピークを高くし、骨の土台を作る大切な時期です。毎日コツコツ「骨の貯金」をして最大骨量(ピーク・ポーン・マス)を多くしましょう。

牛乳1本(200ml)の中には、227mgのカルシウムが含まれています。

また、たんぱく質やビタミンなども豊富なため、学校給食では毎日牛乳がです。



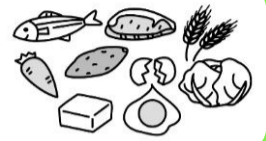
子どもの頃から減塩って必要?

「減塩=高血圧=大人」というイメージはありませんか? 血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

子どもの頃に身についた食生活習慣は大人になってからの食生活習慣につながっていきます。一度濃い味に慣れてしまうと、薄味にしていこうとは難しくなってしまいます。子どもの頃から薄味を心掛けましょう。

学校給食実施基準の食塩相当量も目標値が引き下げられています。生駒市の学校給食でも、味付けの見直しなど、減塩の取り組みをしていく予定です。

調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
21日 (金)	ごはん	ごはん	黄		24日 (月)	ごはん	ごはん	黄		25日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
26日 (水)	フウヨウハイ	フウヨウハイ	赤	卵 小麦 えび かに 大豆	27日 (木)	めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤	小麦 大豆	28日 (金)	とりにく	とりにく	赤	大豆 鶏肉
	やさいのあんかけ	チンゲンサイ にんじん たけのこ でんぶ ちゅうかスープ ごしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		キャベツのしおこんぶいため	キャベツ にんじん しおこんぶ おろしにんにく しろいりごま ごまあぶら	緑 赤 赤	小麦 大豆		さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん とうもろこし たまねぎドレッシング	緑 黄	小麦 大豆 豚肉
31日 (月)	ぎょうざスープ	ぎょうざ(スープよう) たまねぎ にら えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう	赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	どうにゅうじる	あつあげ ながいも たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと だいずペースト みそ	赤 黄 黄 赤	大豆 やまいも	ミネストローネ	たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ マカロニ(ABC) ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお ごしょう さんおんとう	緑 黄 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉		
	さわらのみぞれかけ	さわら だいこんおろし だしのもと こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	赤 緑	さば 小麦 大豆 小麦 大豆	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	ごはん	ごはん	黄			
5月 (月)	こんにやくのもの	かくこんにやく ボールさつまあげ にんじん ごぼう こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと	黄 赤 緑 黄	小麦 大豆	フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	黄		ごはん	ごはん	黄			
	あかだし	とうふ たまねぎ まめふ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	にらたまスープ	たまご たまねぎ にら にんじん えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう	赤 赤 緑 緑	卵	ポークカレー	ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウップ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしょう こめあぶら	赤 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		
6月 (月)	ワンタンスープ	ワンタンのかわ たまねぎ もやし しいたけ にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう せいしゆ	黄 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	赤	小麦 かに さけ 大豆	コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	黄	小麦 大豆		
	あまなつゼリーミックス	あまなつゼリー ミックスフルーツ	黄 緑	りんご もも りんご	かいそうサラダ	わかめ くわわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 緑 黄		かいそうサラダ	わかめ くわわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 緑 黄			

【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(21品目)を記載します。加工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(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
 ◎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。

【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。
- ……スプーンがつかます。
- ……魚の日です。骨に注意して、しっかりと食べてください。

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。

【栄養三色】

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

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	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
654	25.0	18.3	361	2.7	208	0.34	0.50