

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	7日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんの具	5 2		10日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いかメンチ	いかメンチ ごめ油	1 6	小麦 いか 大豆		牛乳	牛乳	2	乳		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆
	ミートポテト	合びきミンチ じゃがいも たまねぎ 大豆 (クラッシュ) 塩 こしょう カレー粉 赤ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ ごめ油	1 5 4 1 6	牛肉 豚肉 大豆		五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉		れんこんの甘酢炒め	ベーコン れんこん にんじん ごめ油 三温糖 うすくちしょうゆ 米酢	1 4 3 6 5	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	4 4 3 3 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		豚肉と高菜の炒め物	豚肉 清酒 ごま油 にんじん もやし 高菜漬 白いりごま 三温糖 みりん うすくちしょうゆ	6 3 3 4 3 6 5	ごま ごま 小麦 大豆		ごま汁	うすあげ 切り干し大根 にんじん ほうれん草 ねぎ みりん だし ねりごま みそ	1 4 3 3 3 6 1	大豆 さば ごま 大豆
		エネルギー 809kcal		たんぱく質 30.6g		すまし汁	たまねぎ みつば とうふ えのきたけ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 4 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		昆布とまっ茶のふりかけ	昆布とまっ茶のふりかけ		
							エネルギー 750kcal		たんぱく質 30.0g			エネルギー 767kcal		たんぱく質 29.7g
11日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	12日 (水)	ごはん	ごはん	5		13日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子 (3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま		きびなごの天ぷら (3尾)	きびなごの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 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 塩	1 5 4	小麦 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
	もやしとにらの炒め物	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 ごめ油	4 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		豚じゃが	豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく さやいんげん ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 5 5 3 6	豚肉 さば 小麦 大豆		ツナとアスパラのサラダ	ツナ (水煮) アスパラガス とうもろこし	1 3 4	
	厚揚げの中華煮	豚ミンチ 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 塩 でん粉 ごま油 中華スープ	1 1 4 3 4 3 5 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 にんじん 枝豆 こいくちしょうゆ 塩ドレッシング	2 1 3 4 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま		バックマヨネーズ	バックマヨネーズ (ノンエッグ)	6	大豆
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	5				エネルギー 847kcal		たんぱく質 37.3g		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	4 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
											ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
							エネルギー 827kcal		たんぱく質 30.2g			エネルギー 850kcal		たんぱく質 34.4g
14日 (金)	ごはん	ごはん	5		17日 (月)	ごはん	ごはん	5		18日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉 (素焼き) おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	鶏肉 小麦 大豆		かき揚げ	さつまいものかき揚げ ごめ油	5 6	小麦 大豆		鶏肉のレモンソース	鶏肉 (素焼き) レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 4 5 5	鶏肉 小麦 大豆
	山菜とあぶらふの卵とじ	あぶらふ 山菜ミックス たまねぎ 卵 ごめ油 だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	5 4 4 1 6 5	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 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん ごめ油	2 3 6 5 6	ごま 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 小麦 大豆 ごま
	長いものみそ汁	たまねぎ にんじん ねぎ 長いも ごぼう みそ だしの素	4 3 3 5 4 1	小麦 大豆 やまいも 大豆 さば		かやくうどん	うどん 鶏肉 うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ うどんスープ みりん 清酒 うすくちしょうゆ	5 1 1 4 3 4 3	小麦 鶏肉 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆		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 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 808kcal		たんぱく質 33.6g			エネルギー 835kcal		たんぱく質 28.1g		メーブルジャム	メーブルジャム	5	
												エネルギー 892kcal		たんぱく質 38.3g
19日 (水)	ごはん	ごはん	5		20日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	20日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	あじの南蛮漬 (2尾)	豆あじ (でん粉付) ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 5 6	小麦 大豆 ごま		かつおフライ	かつおフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		かつおフライ	かつおフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	煮びたし	さつまいも 小松菜 もやし 三温糖 だしの素 こいくちしょうゆ みりん	1 3 4 5	さば 小麦 大豆		パンネのケチャップソテー	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 ソテーオイル 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	1 5 4 4 3 4 6	豚肉 小麦		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 牛乳 生クリーム バター 脱脂粉乳 コンソメスープ こしょう	5 4 3 4 3 2 2 6 2	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 乳 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉
	こしね汁	とうふ うすあげ にんじん ラッキーにんじん ごぼう 角こんにゃく しいたけ 白ねぎ みそ だしの素 うすくちしょうゆ ごめ油	1 1 3 3 4 5 4 4 1 6	大豆 大豆 さば 小麦 大豆			エネルギー 741kcal		たんぱく質 27.3g			エネルギー 874kcal		たんぱく質 33.3g

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「こんにゃく」「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。

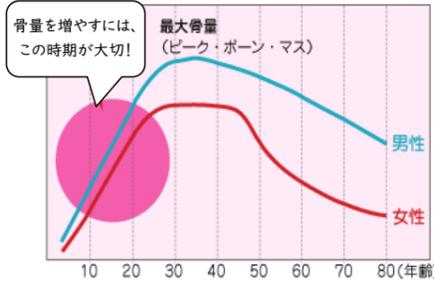
カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。

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・ボーン・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ます。

加齢による骨量の変化



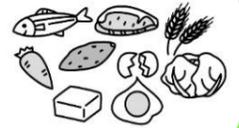
子どもの頃から減塩って必要?

「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、薄味にしていけるこ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	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー																
21日 (金)	ごはん	ごはん	5		24日 (月)	ごはん	ごはん	5		25日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦																
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																
	フウヨウハイ	フウヨウハイ	1	卵 小麦 えび かに 大豆		めばるの竜田揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1	大豆 鶏肉																
	野菜のあんかけ	チンゲンサイ にんじん たけのこ でん粉 中華スープ ごしよ こいくちしょうゆ ごめ油	3 3 3 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		キャベツのごま酢和え	キャベツ にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 小麦 大豆		さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉																
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(スープ用) たまねぎ にら えのきたけ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしよ	1 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		豆腐汁	あつあげ 長いも たまねぎ にんじん ねぎ だし 大豆ペースト みそ	1 5 4 3 3 1 1	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 ごめ油 コンソメスープ 塩 ごしよ 三温糖	4 3 5 4 5 3 6 5	小麦 大豆 鶏肉																
	エネルギー 715kcal					たんぱく質 22.0g	エネルギー 762kcal				たんぱく質 27.9g	エネルギー 721kcal				たんぱく質 31.7g														
26日 (水)	ごはん	ごはん	5		27日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	28日 (金)	ごはん	ごはん	5																	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																
	さわらのみぞれかけ	さわら(素焼き) 大根おろし だしの素 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 4	さば 小麦 大豆		焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば麺 青のり粉 ウスターソース とんかつソース 塩 ごしよ ごめ油	1 4 4 4 5 2 6	豚肉 小麦		ポークカレー	豚肉 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 赤ワイン ごしよ ごめ油	1 3 4 4 5 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																
	こんにゃくの煮物	角こんにゃく ボールさつまあげ にんじん ごぼう ごめ油 こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしの素	5 1 3 4 6	小麦 大豆		フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ ごめ油 塩	3 6			コーンコロッケ	コーンコロッケ ごめ油	4 6	小麦 大豆																
	赤だし	豆腐 たまねぎ まめふ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 4 5 3 1 1	大豆 小麦 大豆		にらたまスープ	卵 にら にんじん たまねぎ えのきたけ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしよ	1 3 3 4 4	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		海藻サラダ	わかめ きわかめ きゅうり 和風ドレッシング	2 2 4 6																	
	納豆	納豆	1	小麦 大豆		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 865kcal				たんぱく質 24.9g															
エネルギー 799kcal				たんぱく質 35.4g	エネルギー 898kcal				たんぱく質 31.1g	エネルギー 799kcal				たんぱく質 35.4g																
31日 (月)	ごはん	ごはん	5		<p>【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。</p> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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</td> </tr> </table> <p>○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 0743-73-3141 ◎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。</p> <p>【栄養六群】 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</p> <p>【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。 …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。</p> <p>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</p> <p>「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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。</p>														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								
	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																												
	牛乳	牛乳	2	乳	<table border="1"> <tr> <td>1群たんぱく質</td> <td>2群無機質</td> <td>3群ビタミンA</td> <td>4群ビタミンC</td> <td>5群炭水化物</td> <td>6群脂質</td> </tr> <tr> <td>807</td> <td>30.7</td> <td>21.4</td> <td>397</td> <td>3.6</td> <td>243</td> </tr> </table>														1群たんぱく質	2群無機質	3群ビタミンA	4群ビタミンC	5群炭水化物	6群脂質	807	30.7	21.4	397	3.6	243
	1群たんぱく質	2群無機質	3群ビタミンA	4群ビタミンC	5群炭水化物	6群脂質																								
	807	30.7	21.4	397	3.6	243																								
チンジャオロース	牛肉 塩 ごしよ にんじん たけのこ ピーマン こいくちしょうゆ オイスターソース 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	1 3 4 3 5 5 6	牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>759kcal</td> <td>27.1g</td> </tr> </table>														エネルギー	たんぱく質	759kcal	27.1g									
エネルギー	たんぱく質																													
759kcal	27.1g																													
ワンタンスープ	ワンタンの皮 たまねぎ もやし しいたけ にんじん ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ ごしよ 清酒	5 4 4 4 3 6	小麦 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																											
あまなつゼリー	あまなつゼリー	5	りんご																											
ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆																											
エネルギー 759kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 759kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 759kcal				たんぱく質 27.1g																