

2021年

9月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information. Each column represents a day from 1st to 14th of September. The table is organized into four 4-day blocks. Each row includes the dish name, ingredients, allergen icons, and energy/protein values.

2021年 9月予定献立表

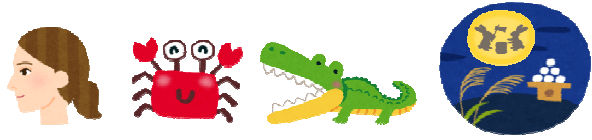


B献立(生駒台小, 儀口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たちおのてんぷら	たちおのてんぷら こめあぶら	赤黄	小麦
	わかめときゅうりのしそドレッシングあえ	わかめ きゅうり しそ しそドレッシング	赤緑黄	ごま 小麦 大豆
おつきみ こんだて	ごもくじ	ぶたにく さいとも こまつな にんじん しろねぎ だしのち うすくちしよゆ みりん せいしゆ でんぷん	赤黄緑	豚肉 小麦 大豆
	おつきみゼリー	おつきみゼリー	黄	オレンジ
	✂️	エネルギー 746kcal		たんぱく質 22.4g
	✂️			

お月見

今年の「十五夜」は9月21日で、一年の中で、月が一番きれいに見られる日だそうです。
お月見では、この時期に収穫する里もやくり、枝豆、団子などをお月さまにお供えます。作物の豊作を祈り、秋の実に感謝しながら、美しい月を見て楽しむ行事です。
日本では月に映る模様といえはウサギですが、世界では国によって思い浮かべる模様が違うようです。アメリカでは女性の横顔、ヨーロッパではカニ、インドではワニなど色々な見方があります。9月21日の夜は、晴れていれば夜空に浮かんだ、まん丸のお月さまを見上げてみましょう。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
21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
	スコッチエッグ	スコッチエッグ	赤	卵 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉
	さやいんげんとにんじんのサラダ	さやいんげん にんじん ごまドレッシング	緑黄	小麦 大豆 ごま
おつきみ こんだて	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・さつこ・ミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしよ さんおんとう	赤緑黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	✂️	エネルギー 595kcal		たんぱく質 24.0g
	✂️			
	✂️			

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
22日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	くきわかめのごもくに	くきわかめ さつまあげ にんじん ぶたにく しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしよゆ だしのち みりん	赤赤緑黄	豚肉 ごま 小麦 大豆 さば
しよいく のひ わし よのひ	けんちよじ	だいこん うすあげ にんじん ラッキーマスタード ごぼう つきこんにやく ねぎ だしのち うすくちしよゆ こいくちしよゆ しお みりん でんぷん	緑赤緑黄	大豆 さば 小麦 大豆
	✂️	エネルギー 702kcal		たんぱく質 28.1g
	✂️			
	✂️			

食育の日・わ食の日

建長汁

「建長汁」は「けんちん汁」のもとになった料理ともいわれ、神奈川県鎌倉市に伝わるすまし汁のことです。鎌倉にある建長寺の修行僧が作る「建長寺の汁」がなまって「けんちん汁」になったという説があります。
700年間代々受け継がれてきた伝統のある「建長汁」は精進料理なので、すべて植物性の食材が使われます。大根やにんじんなどの野菜、とうふ、こんにやくをごま油で炒め、昆布といったけからとっただし汁で煮込んで作られます。給食では、だし汁にさばとかつおが入っていますが、その他の具材は野菜や、うすあげ、こんにやくなど植物性の食材をつかった汁になっています。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにくのたつたあげ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆 鶏肉
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ だししよゆ	緑緑	小麦 大豆
しよいく のひ わし よのひ	すましじ	たまねぎ とうふ オクラ にんじん だしのち うすくちしよゆ みりん	緑赤緑	大豆 さば 小麦 大豆
	✂️	エネルギー 648kcal		たんぱく質 23.6g
	✂️			
	✂️			

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
27日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カールウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしよ こめあぶら	赤赤緑緑黄	小麦 大豆 鶏肉
	こまつなのソテー	こまつな ベーコン とうもろこし うすくちしよゆ コンソメスープ こめあぶら	緑赤緑	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
おつきみ こんだて	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
	✂️	エネルギー 710kcal		たんぱく質 25.1g
	✂️			

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
28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
	タラのガーリックバターソース	タラ(かきぶりでんぷんつき) こめあぶら バター こいくちしよゆ おろしにんにく でんぷん	赤黄	小麦 大豆
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう にんじん ロースハム こいくちしよゆ コンソメスープ こめあぶら	緑赤	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
おつきみ こんだて	オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしよ うすくちしよゆ しお	緑緑緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	チョコクリーム	チョコクリーム	黄	乳 大豆
	✂️	エネルギー 639kcal		たんぱく質 27.0g
	✂️			

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしよ こいくちしよゆ オイスターソース しお でんぷん ごまあぶら ちゅうかスープ	赤赤緑緑	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
おつきみ こんだて	もやしのごまずあえ	もやし にんじん しろいりごま うすくちしよゆ さんおんとう こめず	緑緑黄	ごま 小麦 大豆
	✂️	エネルギー 727kcal		たんぱく質 22.0g
	✂️			
	✂️			

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤	豚肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	黄	
おつきみ こんだて	とうにゅうスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ じゃがいもペースト ジャセリ コンソメスープ じょうしんこ うすくちしよゆ こしよ だいずペースト とうにゅう	赤黄緑黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
	✂️	エネルギー 619kcal		たんぱく質 25.9g
	✂️			
	✂️			

【食品に関するアレルギーについて】
予献立表には、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、しっかりとって食べましょう。

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ラッキーマスタード
「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…おもに体を作るもとになるもの
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】

1食分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
653	25.4	20.0	335	2.6	218	0.57	0.52	19