



1年間、ありがとうございました

今年度も残すところ、あとひと月となりました。コロナ禍ということで、「前向き」「黙食」の給食時間でしたが、その中でも給食をしっかり食べ、心も体も大きく成長したと思います。

残りの日々を大切に、友だちや先生方と一緒に、しっかり味わいながら給食時間を過ごしてほしいと思います。



給食時間を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

給食当番の仕事をかちんとできた	前を向いて静かに食べた	よくかんで食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1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
	ハンバーグ	ハンバーグ 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 でんぶん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ バター こめあぶら こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう しろワイン こしょう こめあぶら しお	赤 緑 黄 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳
		エネルギー 647kcal	たんぱく質 25.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	かきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
	なのはなのごまあえ	なのはな にんじん はくさい しろすりごま しろいりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	すましじる	たまねぎ みつば とうふ さくらちしあまぼこ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 小麦 大豆
	ひなまつりデザート	ひしもち	黄	
		エネルギー 764kcal	たんぱく質 18.2g	

ひしもち

ひな祭りには、ひな人形を飾り、ひしもちを供えます。ひしもちは、「赤」「白」「緑」の3色のもちを重ねて、ひし形に切ったものです。この3色には、赤は「魔除け」、白は「長寿」、緑は「健康」と、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。また、赤は桃の花を、白は雪を、緑は新芽を表し、雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲くという、冬から春に移り変わる景色も表現されています。四季がある日本では、昔から食べ物で季節を感じられるように工夫してきました。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3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
	はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	パンパンジーサラダ	ササミ きゅうり もやし にんじん パンパンジードレッシング	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 ごま
	ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ とりガラスープ(えきたい) とりガラスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 緑 緑 緑	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	りんごジャム	りんごジャム	緑	りんご
		エネルギー 684kcal	たんぱく質 21.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのおやき	しおざけ	赤	さけ
	くまがめのごもく	くまがめ さつまあげ にんじん ぶたにく つきこんやく しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと みりん	赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄	豚肉 ごま ごま 小麦 大豆 さば
	にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 大豆
	こんぶとまっちゃんのふりかけ	こんぶとまっちゃんのふりかけ		
		エネルギー 626kcal	たんぱく質 26.2g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シーフードカレー	いか だいず にんじん たまねぎ 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 しろワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	いか 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	ぎゅうカツ	ぎゅうカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 牛肉 大豆
	キャベツのサラダ	キャベツ とうもろこし しおドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	おいおいデザート	さくらゼリー	黄	
		エネルギー 784kcal	たんぱく質 19.9g	

卒業お祝い献立

7日(月)は、卒業お祝い献立です。牛カツやトンカツなど、「カツ」と名前のつく食べ物は、「勝つ」につながって縁起がいいとゲン担ぎに食べられてきました。これから卒業や進級をひかえ、いろいろなことに挑戦するみなさんが頑張れますように、と願いを込めて、「牛カツ」が出ます。また、春に咲く桜は、門出を祝う花でもあります。みなさんのこれからの桜が咲きますように、とデザートに「さくらゼリー」がついています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8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
	さかなナゲット(2こ)	モロナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	バックケチャップ&マスタード	バックケチャップ&マスタード		
	れんこんサラダ	れんこん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ ごまドレッシング	緑 緑 黄 黄	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま
	えびとやさいのスープ	えび にんじん たまねぎ ブロッコリー コンソメスープ せいしゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	えび 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 617kcal	たんぱく質 25.0g	

【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。

【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のになるもの

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県産・生駒市産)のものを使用しています。
- …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。

【今月の平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
679	25.1	20.3	377	3.2	209	0.49	0.52	25



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, わかさぎのてんぷら(3び), にんじんしりしり, イナムドゥチ, しよくいくのひ・わしよくのひ, しらぬい.

食育の日・わ食の日

イナムドゥチ・にんじんしりしり

9日(水)は、沖縄県の郷土料理「イナムドゥチ」と「にんじんしりしり」が登場します。

「イナムドゥチ」は、沖縄県の言葉で「いのししもどき」という意味です。もともとはいのししの肉で作られていた料理でしたが、豚肉を使うようになり、「イナムドゥチ」と呼ばれるようになったそうです。

豚肉、かまぼこ、しいたけ、厚揚げ、こんにやくを使って、みそで味付けをした沖縄風の豚汁です。沖縄県では、普通のみそより甘いイナムドゥチ専用のみそが売られていて、給食では白みそ、みそ、三温糖で再現しています。



「にんじんしりしり」は、千切りにしたにんじんを使った郷土料理です。専用のしりしり器を使って千切りにするときの音が「しりしり」と聞こえることから、沖縄県では千切りのことを「しりしり」と呼びます。千切りにしたにんじんと、もやし、にら、ツナを炒めて作ります。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, とりにくのバーベキューソース, さやいんげんとコンソメスープ, はるやさいのスープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, トックスープ, だいこんキムチ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ツナのいりに, きざみたくあん, どうにゅうじる, てまきのり.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, とりにくのケチャップいため, コンソメスープ, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あげシューマイ(2こ), ちゅうかあえ, スーミタン, パックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, さわらのレモンソースかけ, はなやさいサラダ, わふうスバゲティ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ぶたにくとれんごんのピリッとしため, だいごんのみそしる, なつとう.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like しょうパン, ぎゅうにゅう, ビーンズドライカレー, フライドポテト, オニオンスープ, スライスチーズ.

