



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の空間で、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。



食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、食生活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。

朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた	よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
2日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かき揚げ	かき揚げ ごめ油	4 6	小麦 大豆
	菜の花のごま和え	菜の花 にんじん 白菜 白すりごま 白いりごま だししょうゆ	3 4 3 6 6	ごま 小麦 大豆
	すまし汁	たまねぎ みつば とうふ 桜ちりしめぼし だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 1 1 1	大豆 さば 小麦 大豆
	ひな祭りデザート	ひしもち	5	
			エネルギー 858kcal	たんぱく質 20.1g

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	栄養六群	アレルギー
3日 (木)	ごはん	ごはん	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	春巻き	春巻き ごめ油	5 6	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	1 4 4 3 6	鶏肉 小麦 大豆 ごま
	中華スープ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	4 3 4 3 4 4 1	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	りんごジャム	りんごジャム	4	りんご
			エネルギー 839kcal	たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩焼き	塩ざけ	1	さけ
	茎わかめの五目煮	くわわかめ さつまあげ にんじん 豚肉 突こんにゃく 白いりごま ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん	2 1 3 1 5 6 6 5	豚肉 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 だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3	小麦 大豆 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 738kcal	たんぱく質 31.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
7日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シーフードカレー	いか 大豆 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 リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 白ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 5 4 6	いか 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	牛カツ	牛カツ ごめ油	1 6	小麦 牛肉 大豆
	キャベツのサラダ	キャベツ とうもろこし 塩ドレッシング	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	お祝いデザート	さくらゼリー	5	
			エネルギー 943kcal	たんぱく質 23.4g

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	栄養六群	アレルギー
8日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	魚ナゲット(2個)	モロナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆
	れんこんサラダ	れんこん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ ごまドレッシング	4 4 5 5 6	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま
	えびと野菜のスープ	えび にんじん たまねぎ ブロッコリー コンソメスープ 清酒 うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 3 3	えび 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルクココア	ミルクココア	5	大豆
			エネルギー 807kcal	たんぱく質 30.9g

【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 0743-73-3141
 ◎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。

【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

【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。

1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
838	30.6	23.8	413	3.8	242	0.60	0.58	32				

今月の平均栄養量

「モロ」ってなあに?
栃木県では「さめ」を「モロ」と呼び、学校給食でもよく食べられています。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	わかさぎの天ぷら(3尾)	わかさぎの天ぷら こめ油	1 6	小麦 大豆
	にんじんしりしり	にんじん もやし にら ツナ(油漬け) ごま油 おろししょうが 中華スープ こいくちしょうゆ 塩 ごしよ	3 4 3 1 6 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 大根 しいたけ あつあげ 突こんにゃく ラッキーにんじん 白みそ みそ 三温糖 ごま油 清酒 だしの素	1 1 4 4 1 5 3 1 1 5 6	豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 さば
	しらぬい	しらぬい	4	
	エネルギー	811kcal		たんぱく質 27.7g
	アレルギー			
	イラスト			
	ラッキーにんじんが入っているよ!			

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「いのししもどぎ」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、こんにゃくを使って、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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 リンゴビュール おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 4 4 4 5 5	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	さやいんげんとコンのソテー	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 ごま油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	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 アスパラガス ごま油 コンソメスープ ごしよ うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 3 6	豚肉 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	882kcal		たんぱく質 36.8g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ピビンバ	牛肉 ごま油 清酒 カトほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしよ ごま油	5 1 4 1 3 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
	大根キムチ	大根キムチ	4	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン
	エネルギー	753kcal		たんぱく質 28.6g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
14日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ツナの炒り煮	ツナ(油漬け) たまねぎ おろししょうが 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	1 4 5	大豆 小麦 大豆
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆
	豆乳汁	鶏肉 あつあげ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だしの素 大豆ペースト 豆乳 みそ	1 1 4 3 4 4 3 1 1 1	鶏肉 大豆 さば 大豆 大豆 大豆
	手巻きり	手巻きり	2	
	エネルギー	772kcal		たんぱく質 30.9g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン おろしにんにく ごしよ 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 4 3 4 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	コンソメスープ	たまねぎ かぼちゃ 小松菜 枝豆 米粉マカロニ コンソメスープ ごしよ うすくちしょうゆ	4 3 3 4 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご
	エネルギー	784kcal		たんぱく質 31.7g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごま油	1 6	小麦 豚肉
	中華和え	にんじん 切り干し大根 きゅうり 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢 みりん ごま油	3 4 4 6 5	小麦 大豆
	スーミータン	卵 焼き豚 たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン えのきたけ 中華スープ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩 ごしよ	1 1 4 3 4 4 6	卵 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2	小麦 大豆
	エネルギー	799kcal		たんぱく質 28.5g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのレモンソースかけ	さわらのフリッター ごま油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ	1 6 4 5	小麦 大豆 小麦 大豆
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー イタリアンドレッシング	4 3 6	
	和風スパゲティ	スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 おろしにんにく コンソメスープ ごしよ こいくちしょうゆ 清酒 オリーブオイル	5 1 4 3 4 3 1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆
	エネルギー	905kcal		たんぱく質 34.1g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 ごま油	1 5 2 6	小麦 大豆
	豚肉とれんこんのピリッと炒め	豚肉 れんこん 突こんにゃく にんじん さやいんげん 白いりごま 三温糖 清酒 ごま油 こいくちしょうゆ トウバンジャン	1 4 5 3 3 6 5 6	豚肉 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆 大豆
	大根のみそ汁	大根 たまねぎ わかめ うすあげ だしの素 みそ	4 4 2 1 1	大豆 さば 大豆
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
	エネルギー	873kcal		たんぱく質 36.3g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
22日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーンズドライカレー	豚ミンチ おろししょうが おろしにんにく 塩 ごしよ 赤ワイン たまねぎ にんじん 大豆 ミックス豆 ごま油 カレー粉 コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖 でん粉	1 4 3 1 6 5 5 5 6	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	フライドポテト	フレンチポテト ごま油 塩	5 5 6	
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん マカロニ(シエル) パセリ ソテーオニオン コンソメスープ ごしよ うすくちしょうゆ 塩	4 3 3 5 3 4	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
	エネルギー	949kcal		たんぱく質 37.9g
	アレルギー			
	イラスト			
	イラスト			

