



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。
本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。

～献立表の見方～

【献立名】

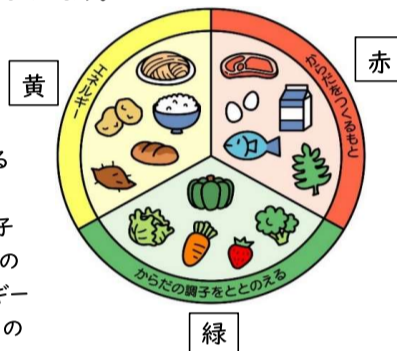
その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。
おかずは料理別にクラスごとの食卓に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【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、しっかりかんで食べましょう。

【栄養三色】

食品に含まれるおもな栄養素のはたらきによって分類した「3つのグループ」を表示しています。



【材料名】

それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。
同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによって食材が異なることがあります。

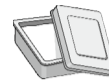
日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
18日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆
	にびたし	さつまあげ ごまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤緑黄	さば 小麦 大豆
8日 (金)	ざくざく	どりにく やきどなか ごはん ひよこんにやく ごま にんじん ラッキーにんじん せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤赤緑黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
	しよくいくのひ			
	わしよくのひ			
	のひ			
		エネルギー 627kcal	たんぱく質 25.2g	

～学校給食の内容～

【ごはん】

月・水・金の週3回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類:奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量:1~3年生…約180g
4~6年生…約200g



麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

【パン】

火・木の週2回
パン委託業者から学校へ届けられます。
奈良県産の小麦粉が10%混ざっています。

パンの重さ:コッペパン…約80g
食パン …約110g



米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

【おかず】

給食センターで調理して学校へ届けられます。
地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を取り入れたりしています。
また、こどもの日献立、七夕献立、お月見献立などの行事食も取り入れています。



【牛乳】

普通牛乳 1本200ml
成長期に欠かすことのできない「カルシウム」が含まれています。



【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・材料名・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基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。

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
656	25.5	19.3	346	3.1	219	0.53	19

【献立表の活用の仕方】

★目に付くところに貼って、食べたものをチェックしましょう。

給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがよくなります。

★ご家庭での会話のきっかけにもなります。

今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手なものが食べられたなど、会話することで食への関心を高めましょう。



日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
8日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	赤黄	小麦 豚肉
	マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤赤緑黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん ごまあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑緑黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 726kcal	たんぱく質 25.8g	

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
11日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	どりにくのねぎおだれ	どりにく しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん しお ブラックペッパー でんぶん	赤緑黄	鶏肉 小麦 大豆
	ナムル	きりぼしだいこん にんじん にら もやし ナムルドレッシング	緑緑黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
ちゅうかスープ	やきふた たまねぎ にんじん しいたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう せいしゆ	赤緑黄	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
		エネルギー 594kcal	たんぱく質 24.2g	

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
12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
	オムレツ	プレーンオムレツ	赤	卵
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ 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	緑緑黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
はるやさいのポトフ	ウィンナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤緑黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 580kcal	たんぱく質 23.8g	

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
13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
	きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきごんにやく だしのもと さんおんとう せいしゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりごま	赤緑黄	豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 ごま
わかたけじる	たけのこ わかめ とうふ えのきたけ みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑赤黄	大豆 さば 小麦 大豆	
		エネルギー 668kcal	たんぱく質 25.8g	



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
14日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	15日 (金)	ごはん	ごはん	黄		18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
	いかのレモンソースかけ	いかのフリッター こめあぶら レモンじゅう さんおんとう こいくちしょうゆ でんぶん	赤 黄 黄 黄	小麦 いか 大豆		ししゃもてんぷら(2び)	ししゃもてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		めばるのたつたあげ こめあぶら	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
れんこんのようふうソーテー	れんこん どうもち こいくちしょうゆ オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	黄 黄 黄 黄	小麦 大豆	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 黄	大豆	にびたし	さつまあげ こまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 黄 黄 黄	大豆			
コンソメスープ	とりにく にんじん たまねぎ さやいんげん マカロニ(シェル) コンソメスープ せししゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちゃんこじる	とりにく だんご はくさい さいも だいこん ねぎ おろししょうが せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 黄 黄	大豆 鶏肉	ざくざく	とりにく やきどろふ ごぼう ひらこんにやく さいも にんじん ラッキーにんじん せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆			
	エネルギー 615kcal			たんぱく質 24.0g		エネルギー 683kcal			たんぱく質 22.9g		エネルギー 627kcal			たんぱく質 25.2g
19日 (火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	20日 (水)	ごはん	ごはん	黄		<div style="text-align: center;"> <h3>食育の日・わ食の日</h3> <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組をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>「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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ざくざく </div> <p>「ざくざく」は福島県の会津や二本松地区で食べられる郷土料理です。ずっと昔、身分の高い方がこの地方を訪れ、しばらく泊まっていたところ、急に旅立つことになりました。そのため、各家庭にあった材料をざくざく切って、一緒に煮込んでごちそうしました。これがきっかけとなって「ざくざく」が作られるようになったと伝えられています。</p> </div>				
	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					
	とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき	赤	大豆 鶏肉		さわらのてりやき	さわら せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆					
はるキャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん えだまめ ツナ(あぶらづけ) こいくちしょうゆ さんおんとう みりん こめず	黄 黄 黄 黄	大豆	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん グリーンピース さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 黄 黄	大豆							
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ながいものみそじる	うすあげ にんじん たまねぎ ねぎ ながいも つきこんにやく みそ だしのもと	赤 赤 黄 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば							
	エネルギー 557kcal			たんぱく質 32.1g		エネルギー 646kcal			たんぱく質 25.6g					
21日 (木)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦	22日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		25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
	すふた	ふたにく でんぶん しお こしょう こめあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ちゅうかスープ トマトケチャップ こいくちしょうゆ こめず しお でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		チキンカレー	とりにく 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
ビーフンスープ	ロースハム ビーフン チンゲンサイ もやし しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆							
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	赤	乳	かいそうサラダ	わかめ くわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 黄	小麦 大豆							
	エネルギー 684kcal			たんぱく質 28.5g		エネルギー 729kcal			たんぱく質 21.2g		エネルギー 615kcal			たんぱく質 21.3g
26日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	27日 (水)	ごはん	ごはん	黄		28日 (木)	しょりパン	しょりパン	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
	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	赤 黄 黄 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		だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵		ぶたにくのソースいため	ぶたにく もやし さやいんげん きりぼしだいこん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう	赤 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	黄 黄		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	こめこのシチュー	じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こめあぶら コンソメスープ こしょう こめこのシチューのもと	黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉			
レタスのスープ	ベーコン たまねぎ レタス どうもち マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちりめんたかあん	きざみたかあん ちりめんじゃこ しるいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	黄 黄 黄 黄	大豆 ごま 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 黄 黄	りんご もも りんご			
おいおいデザート	おいおいクレープ	黄	大豆					ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄 黄	りんご もも りんご			
	エネルギー 671kcal			たんぱく質 25.6g		エネルギー 700kcal			たんぱく質 30.2g		エネルギー 738kcal			たんぱく質 26.0g