



給食センターでは、みなさんの“心と体の栄養”となるように、愛情を込めて給食作りに取り組んできました。クラスの友達や先生と過ごした給食時間が少しでも楽しい思い出になっていることを願っています!!



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

★食事の前に 必ず手を洗った。 ()
★食事のマナーを 守ることができた。 ()
★苦手な食べ物 にも挑戦できた。 ()
★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。 ()



| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|--------------|---|----------------|-------------------|
| 2 日 (木) | しよびパン | しよびパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ハムカツ | ハムカツ こめあぶら | 赤 黄 | 大豆 鶏肉 |
| | れんこんのようふうソテー | れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー | 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 |
| | しろいんげんのポタージュ | しろいんげんまめのピューレ たまねぎ じゃがいも えりんぎ パセリ こめあぶら コンソメスープ こめこシチューのもと しお こしょう | 赤 緑 黄 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | いちごジャム | いちごジャム | 黄 | |
| | | エネルギー 735kcal | たんぱく質 24.5g | |

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う行事として、「ひな祭り」は昔から親しまれてきました。

お祝いごとには欠かせない「ちらしずし」。「すまし汁」には、香りのよいみつばと、可愛いピンク色の桜の形に抜いたかまぼこが入っています。「ひなあられ」はひな人形といっしょに飾ったり、ひな祭りの日に食べたりする、お米からできたおかしです。

みんなの元気な成長を願って、ひな祭り献立をしっかりと食べましょうね!

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|---------------|---|----------------|----------------|
| 1 日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| スミータン | わかさぎのからあげ(3ひ) | わかさぎのからあげ こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 大豆 |
| | ちゅうかあえ | にんじん きりぼしだいこん きゅうり しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう こめず みりん こまあぶら | 緑 緑 緑 黄 | ごま 小麦 大豆 |
| | たまご | たまご | 赤 | 卵 |
| | やきぶた | やきぶた | 赤 | 小麦 大豆 豚肉 |
| | たまねぎ | たまねぎ | 緑 | |
| | チンゲンサイ | チンゲンサイ | 緑 | |
| | クリームコーン | クリームコーン | 緑 | |
| | えのきたけ | えのきたけ | 緑 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | ちゅうかスープ | ちゅうかスープ | 黄 | 小麦 大豆 |
| | せいしゅ | せいしゅ | 黄 | |
| うすくちしょうゆ | うすくちしょうゆ | 黄 | | |
| みりん | みりん | 黄 | | |
| しお | しお | 黄 | | |
| こしょう | こしょう | 黄 | | |
| | | エネルギー 621kcal | たんぱく質 19.7g | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|----------|--|----------------|-------------------|
| 6 日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | セルフレコライス | ぶたミンチ だいず(クラッシュ) たまねぎ あかパパリカ キャベツ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう あかワイン トマトケチャップ どんかつソース しお ホールトマト カレーこ チリパウダー | 赤 赤 緑 緑 緑 | 豚肉 大豆 小麦 大豆 |
| | スライスチーズ | スライスチーズ | 赤 | 乳 |
| | フライドポテト | フレンチポテト こめあぶら しお | 黄 黄 | |
| | 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 こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル | 緑 緑 緑 緑 | 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 737kcal | たんぱく質 25.5g | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|-----------------|--|-------------------|------------------------------------|
| 7 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 |
| | あじフライ | あじフライ こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 |
| | アスパラガスのソテー | アスパラガス にんじん ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら | 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | ミートボールのクリームシチュー | ミートボール たまねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー 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 しるワイン こしょう こめあぶら しお | 赤 赤 緑 黄 緑 黄 黄 黄 黄 | 鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 |
| | | | エネルギー 711kcal | たんぱく質 27.9g |



| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 8 日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | めばるのしおやき | しおめばるきりみ | 赤 | |
| | 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 | ごま ごま 小麦 大豆 |
| | さつま汁 | どりにく だいこん さといも ごぼう にんじん ラッキーにんじん しいたけ だしのもと こめあぶら みそ | 赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 | 鶏肉 |
| | かごしまけんのきょうどりようり | かごしまけんのきょうどりようり | 赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 | さば 大豆 |
| | | エネルギー 577kcal | たんぱく質 24.7g | |

食育の日・わ食の日

さつま汁

「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。鶏肉のうま味が染み出した、いつもとは違うみそ汁を味わってください。

めばるの塩焼き

めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「目張(めばる)」と呼ばれ、春が旬のため「目春」とも書かれるそうです。部位によって、皮が少し赤みがかっていますが、魚の色ですので安心して食べてくださいね。

菜の花のごま和え

菜の花は、やわらかいつぼみと茎、葉を食べる花野菜の一つです。少しほろ苦い春の味を楽しみましょう。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like メロンパン, ぎゅうにゅう, あらびきソーセージ, はなやさいサラダ, はるやさいのスープ, そつぎょうおいわいデザート.

卒業お祝い 献立. 9日(木)は卒業お祝い献立です。スペシャルな組み合わせにしたいと、「メロンパン」と「あらびきソーセージ」、「卒業お祝いデザート」のいちごゼリーを組み合わせました。また、給食センターから、お祝いの花束の代わりに「花野菜サラダ」を届けます。空っぽの食缶が返ってくるのを待ってるよ~!

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, いわしのうめ, ひじきだいずのもの, ならのつべ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのレモンじょうゆかけ, くわがめのごもく, はくさいのみそしる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, あつあげのちゅうかに, コーンとえだまめのソテー, 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. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, トックスープ, ならのだいこんキムチ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, シューマイ(2こ), パンパンジーサラダ, ちゅうかスープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ぶたじゃが, ひじきふりかけ, きんときにまめ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ちくわのいそべあげ, ぶたにくにらのいためもの, かぼちゃのみそしる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりにくのあまずあんかけ, にびたし, けんちんじる, おさかなソーセージ.

【食品に関するアレルゲンについて】 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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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ゲンについては、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ゲン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 |

【献立のマークについて】

- 🐄... 地産地消(奈良県・生駒市産)の食材を使用しています。
- 👨... 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えます。
- 🍴... はしがつきます。
- 🥄... スプーンがつきます。
- 🐟... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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地産地消(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、身体に〇(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とになるもの

今月の平均栄養量

| 1食あたり | たんぱく質 | 脂質 | 加糖 | 鉄 | ビタミンD | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 663 kcal | 24.4 g | 18.2 g | 372 mg | 2.5 mg | 221 µg | 0.55 mg | 0.52 mg | 27 mg |