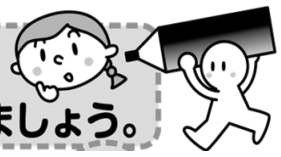
2023年　**3月予定献立表**

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

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。クラスメイト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。



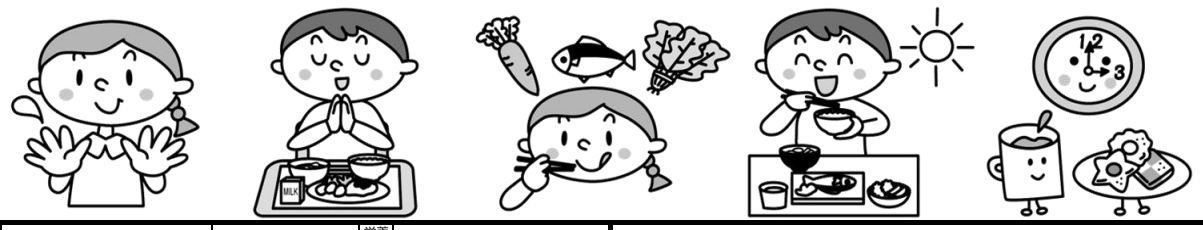
★食事の前に必ず手を洗った。(　)

★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	栄養六群	アレルゲン
1日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわしの梅煮	いわしの梅煮	1	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
		突こんにゃく	5	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	奈良のっぺ	あつあげ	1	大豆
		大根	4	
		にんじん	3	
		里いも	5	
		しいたけ	4	
		三温糖	5	
		でん粉	5	
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしの素		さば
		エネルギー 778kcal		たんぱく質 28.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
2日(木) 卒業お祝い献立	メロンパン	メロンパン	5	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	あらびきソーセージ(2本)	あらびきソーセージ	1	豚肉
	れんこんの洋風ソテー	れんこん	4	
		とうもろこし	4	
		オリーブオイル	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	春野菜のスープ煮	鶏肉	1	鶏肉
		じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		キャベツ	4	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	卒業お祝いデザート	いちごゼリー	5	大豆
		エネルギー 816kcal		たんぱく質 26.7g

卒業お祝い献立

2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、春に旬を迎えるにんじんとキャベツを使った「春野菜のスープ煮」は、卒業する3年生、そしてこの1年頑張ったみなさんにたくさん食べてほしい献立です。空っぽの食缶が返ってくるのを待ってるよ～!

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3日(金) ひな祭り献立	ちらしずし	ごはん	5	
		ちらしずしの具	4	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	錦糸卵	錦糸卵	1	卵 小麦 大豆
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		さつまあげ	1	
		さやいんげん	3	
		三温糖	5	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	すまし汁	たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		えのきたけ	4	
		みつば	3	
		とうふ	1	大豆
		ちらしかまぼこ・桜	1	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	ひなあられ	ひなあられ	5	大豆
		エネルギー 706kcal		たんぱく質 24.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
6日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏そぼろと大豆の卵焼き	鶏そぼろと大豆の卵焼き	1	卵 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン
	豚じゃが	豚肉	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		糸こんにゃく	5	
		枝豆	4	大豆
		こめ油	6	
		だしの素		さば
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	5	
	ひじきふりかけ	ひじき	2	
		ちりめんじゃこ	2	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		かつお節	1	
		白いりごま	6	ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		清酒		
		米酢		
		エネルギー 893kcal		たんぱく質 32.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
7日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	厚揚げの中華煮	合びきミンチ	1	牛肉 豚肉
		あつあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		チンゲンサイ	3	
		たけのこ	4	
		にんじん	3	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		塩		
		でん粉	5	
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	もやしのソテー	もやし	4	
		とうもろこし	4	
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	4	もも りんご
		野菜ゼリー	5	オレンジ りんご
		エネルギー 816kcal		たんぱく質 31.6g

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、可愛らし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食べましょうね!

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
8日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのレモンじょうゆかけ	さわらの天ぷら	1	小麦
		こめ油	6	
		レモン汁	4	
		でん粉	5	
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	茎わかめの五目煮	くきわかめ	2	
		さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		豚肉	1	豚肉
		突こんにゃく	5	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしの素		さば
		みりん		
	白菜のみそ汁	白菜	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		うすあげ	1	大豆
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー 811kcal		たんぱく質 29.0g

【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

○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、含まれるアレルゲン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きます。
・・・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、しっかりかんで食べましょう。

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

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
805	29.5	21.8	408	3.4	266	0.67	0.59	33

2023年　3月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハムカツ	ハムカツ	1	大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	花野菜サラダ	ブロッコリー	3	
		カリフラワー	4	
		にんじん	3	
		イタリアンドレッシング	6	
	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆のピューレ	1	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		えりんぎ	4	
		パセリ	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		米粉シチューの素		
		塩		
		こしょう		
	いちごジャム	いちごジャム	5	
		エネルギー 892kcal		たんぱく質 30.1g

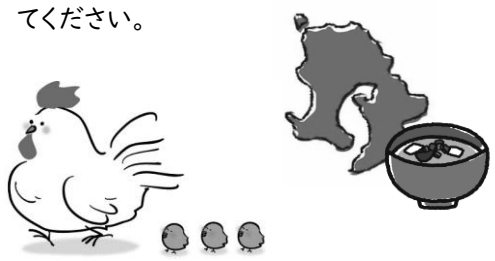
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	わかさぎのから揚げ(3尾)	わかさぎのから揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	中華和え	にんじん	3	
		切り干し大根	4	
		きゅうり	4	
		白いりごま	6	ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		米酢		
		みりん		
		ごま油	6	ごま
	スーミータン	卵	1	卵
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	4	
		チンゲンサイ	3	
		クリームコーン	4	
		えのきたけ	4	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		塩		
		こしょう		
		エネルギー 719kcal		たんぱく質 22.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
13日(月) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	めばるの塩焼き	塩めばる切り身	1	
	菜の花のごま和え	菜の花	3	
		にんじん	3	
		白菜	4	
		白すりごま	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	さつま汁	鶏肉	1	鶏肉
		大根	4	
	鹿児島県の郷土料理	里いも	5	
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
	ラッキーにんじんが入っているよ！	ラッキーにんじん	3	
		しいたけ	4	
		だしの素		さば
		こめ油	6	
		みそ	1	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 750kcal		たんぱく質 31.6g

食育の日・わ食の日

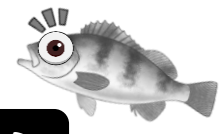
さつま汁

「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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
14日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじフライ	あじフライ	1	小麦
		こめ油	6	
	さやいんげんとにんじんのソテー	さやいんげん	3	
		にんじん	3	
		塩		
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		オリーブオイル	6	
	ミートボールのクリームシチュー	ミートボール	1	鶏肉 豚肉
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		にんじん	3	
		ブロッコリー	3	
		バター	6	乳
		こめ油	6	
		小麦粉	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		牛乳	2	乳
		生クリーム	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		白ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
		塩		
		エネルギー 901kcal		たんぱく質 34.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
15日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビビンバ	牛肉	1	牛肉
		ごま油	6	ごま
		清酒		
	ごはんといっしょに巻いて食べましょう！	カットほうれん草	3	
		にんじん	3	
		もやし	4	
	キンパ（韓国風のり巻き）	三温糖	5	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
		白いりごま	6	ごま
		白すりごま	6	ごま
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆
	手巻きのり	手巻きのり	2	
	トックスープ	トック	5	
		たまねぎ	4	
		たけのこ	4	
		ねぎ	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		ごま油	6	ごま
		エネルギー 773kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	バンバンジーサラダ	ササミ	1	鶏肉
		きゅうり	4	
		もやし	4	
		にんじん	3	
		バンバンジードレッシング	6	小麦 大豆 ごま
	中華スープ	とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		こしょう		
	パックミニフィッシュ	パックミニフィッシュ	2	小麦 大豆
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 34.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	セルフタコライス	豚ミンチ	1	豚肉
		大豆(クラッシュ)	1	大豆
		たまねぎ	4	
		赤パプリカ	3	
		キャベツ	4	
		おろししょうが		
	ごはんといっしょに食べましょう！	おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ウスターソース		
		こしょう		
		赤ワイン		
		トマトケチャップ		
		とんかつソース		
		塩		
		ホールトマト	3	
		カレー粉		
		チリパウダー		
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
	フライドポテト	フレンチポテト	5	
		こめ油	6	
		塩		
	オニオンスープ	たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		ベーコン	1	豚肉
		えりんぎ	4	
		パセリ	3	
		ソテーオニオン	4	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		オリーブオイル	6	
		エネルギー 870kcal		たんぱく質 30.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
20日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉	1	鶏肉
		みりん		
		米酢		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		でん粉	5	
	煮びたし	さつまあげ	1	
		白菜	4	
		にんじん	3	
		三温糖	5	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	けんちん汁	あつあげ	1	大豆
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		里いも	5	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でん粉	5	
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆
		エネルギー 799kcal		たんぱく質 30.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
22日(水)	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	1	
		天ぷら粉	5	小麦 大豆
		青のり粉	2	
		こめ油	6	
	豚肉とにらの炒め物	豚肉	1	豚肉
		清酒		
		こめ油	6	
		にんじん	3	
		もやし	4	
		にら	3	
		三温糖	5	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	3	
		しめじ	4	
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー 801kcal		たんぱく質 31.0g