



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缶に入っており、給食番号が教室で配膳します。

【材料名】

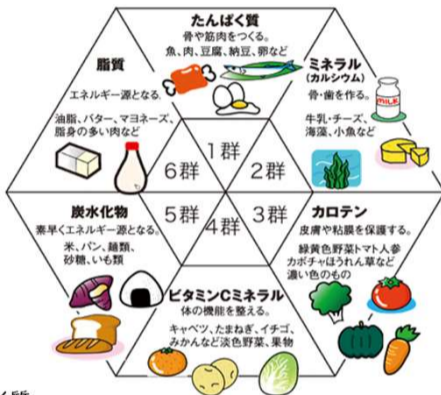
それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによって食材が異なることがあります。

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県でとれたもの)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、よくかんで食べましょう。

【6つの食品群】

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「6つのグループ」を表示しています。



- 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。

【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・ピーナッツ・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。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
814	28.4	23.4	380	3.3	265	0.63	34

～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:240g

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%含まれます。

パンの重さ:コッペパン…約125g
食パン …約150g

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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ピビンバ	牛肉 ごめ油 清酒 カットほうれん草 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 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう ごま油	5 4 4 3 3	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	奈良の大根キムチ	大根キムチ	4	大豆 りんご ゼラチン
		エネルギー 774kcal		たんぱく質 25.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	1	卵
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 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 ごしょう 塩	4 4 4 5	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆
	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 ごめ油 コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	2	アーモンド
		エネルギー 805kcal		たんぱく質 32.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のたつた揚げ(2個)	鶏肉 みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしにんにく ごしょう でん粉 ごめ油	1 5 5 6	鶏肉 小麦 大豆
	小松菜のおかか和え	小松菜 にんじん かつお節 だししょうゆ	3 3 1	小麦 大豆
	赤だし	とうふ まめふ わかめ なめこ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 832kcal		たんぱく質 28.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
13日	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらの南蛮漬け	さわらの天ぷら ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 5	小麦
	チンゲンサイのオイスターソース煮	厚揚げ(大) チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 ごしょう	1 3 4 6 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	中華スープ	焼き豚 たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう	1 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 823kcal		たんぱく質 33.9g



Main table containing 4 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for various dates in April.

食育の日・わ食の日
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。
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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。
豚丼の具
豚丼は、北海道の中でも十勝地方でよく食べられています。明治時代末ごろから始まった養豚業が十勝地方では盛んであり、その中でも特に帯広市が豚丼発祥の地といわれています。
「金時煮豆」の金時豆は北海道十勝地方で生まれた品種です。また、「長いものみそ汁」の長いものは北海道が生産量日本一位であるため、給食に取り入れています。

~八十八夜(はちじゅうはちや)~
八十八夜は、節分の翌日である立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期に摘まれたお茶は「新茶」と呼ばれ、栄養価が高くおいしいといわれています。