

2023年 5月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター



5月5日は、端午の節句です。男の子がたくましく成長することを願って昔から行事が行われてきました。今では「こどもの日」として全ての子どもの健やかな成長を願う日となっています。

**かつお**：春が旬のかつおは「勝男」と書くことができるため、男の子が強く元気に育つようにと、端午の節句のお祝いに食べられてきました。

**たけのこ**：成長が早く、まっすぐ伸びる様子から、「健やかに育ちますように」という願いを込めて、「鶏団子のすまし汁」に入れています。

**かしわもち**：柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って食べられる和菓子です。



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
1日 (月)	ごはん	ごはん	黄		2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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ミートオムレツ	ミートオムレツ	赤	卵 大豆 鶏肉
	にらのごまあえ	にら きりぼしだいこん にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆		セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロートレッシング	緑 緑 緑 黄	
とりだんごのすまし汁	とりくだんご ちらしかまぼこ・かぶと たまねぎ たけのこ みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	とうげんポークジュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ とうもろこし じゃがいもペースト パセリ こめあぶら コンソメスープ しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうげん	赤 黄 緑 緑 黄 黄	豚肉		
こどものひ	かしわもち	黄	大豆	いちごジャム	いちごジャム	黄			
こんだて	エネルギー 746kcal		たんぱく質 25.7g		エネルギー 586kcal		たんぱく質 23.3g		

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
8日 (月)	ごはん	ごはん	黄		9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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		ヤンニョムチキン(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんどう コチユジャン トマトケチャップ みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆
	にびたし	うすあげ にんじん はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんどう	赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆		ツナとピーマンのちゅうかいため	ツナ(油漬け) ピーマン にんじん もやし こめあぶら とりガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
あかだし	とうふ まめふ だいこん ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 緑 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	わかめスープ	わかめ とうもろこし 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	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
きれいに 手を洗おう!	エネルギー 624kcal		たんぱく質 23.0g		エネルギー 615kcal		たんぱく質 25.4g		

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
11日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	12日 (金)	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
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		さともコロツケ	さともコロツケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	とりにくとれんこんのトマトソースに	とりにく れんこん さやいんげん えりんぎ オリーブオイル おろしにんにく ソテーオニオン ホールトマト トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース さんおんどう しお	赤 緑 緑 黄 緑 緑	鶏肉 りんご		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんやく だしのもと さんおんどう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄 黄	さば 小麦 大豆
コンソメスープ	たまねぎ にんじん こまつな えだまめ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	あおさのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ あおさのみそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 さば		
わかくめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤			エネルギー 700kcal		たんぱく質 29.0g		

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
16日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	17日 (水)	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
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		ソースかつ	トンカツ こめあぶら ウスターソース とんかつソース トマトケチャップ さんおんどう	赤 黄	小麦 豚肉
	ちゅうかあえ	ローズラム にんじん きりぼしだいこん きゅうり ちゅうかドレッシング	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま		キャベツいため	キャベツ き/フリカ こめあぶら ブラックペッパー しお	緑 緑 黄	
あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし 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 オイスターソース しお でんぶん ごまあぶら ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	よさいたつぷりみそしる	だいこん じゃがいも にんじん ラッキーにんじん こまつな えのきたけ とうふ だしのもと みそ	緑 黄 緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆		
エネルギー 642kcal		たんぱく質 29.1g		エネルギー 627kcal		たんぱく質 19.2g			

食育の日・わ食の日

ソースかつ

こまがねし  
長野県の駒ヶ根市では、ソースで味付けしたカツをごはんと千切りキャベツの上にのせた「ソースかつ丼」が有名です。

野菜たっぷりみそ汁

長野県では、減塩の取組として、「具たくさんみそ汁」がすすめられています。汁ものの具を多くすることで、具の旨味が増え、汁が減るので、その分みそが少なくても美味しく、減塩につながります。学校給食もみそ汁の具が多めなのはそのためでもあります。

奈良県減塩キャラクター げんえもん

# 2023年 5月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン																							
18日 (木)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦	19日 (金)	ごはん	ごはん	黄		22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																							
	とりにくのレモンソースあげ(2こ)	とりにく おろししょうが せいしゆ でんぶん こめあぶら レモンじり こいくちしょうゆ さんおんとう でんぶん	赤 黄 黄 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		カレーうどん	ぶたにく うどん たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ こめあぶら せいしゆ カレーウ カレーこ うすくちしょうゆ みりん だしのもと	赤 黄 緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		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 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆																							
	れんこんのようふうソテー	れんこん とうもろこし 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 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		めだまやき	めだまやき	赤	卵		さば	チンゲンサイのソテー	ローズハム チンゲンサイ えりんぎ こめあぶら オイスターソース しお こしょう	赤 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆	大豆 小麦 大豆																					
オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン こめかまロニ パセリ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 さば	フルーツミックスナタデココ	フルーツミックス ナタデココ	緑 黄	もも りんご																										
		エネルギー 665kcal		たんぱく質 28.2g			エネルギー 692kcal		たんぱく質 24.6g			エネルギー 694kcal		たんぱく質 23.0g																							
23日 (火)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦	24日 (水)	ごはん	ごはん	黄		25日 (木)	はいがパン	はいがパン	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																							
	ホキのアヒージョふう	ホキのアヒージョふう	赤			さばのしおやき	しおさば	赤	さば		イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 豚肉																							
	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 ごま		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 緑 黄	大豆 小麦 大豆		チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉																							
A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ ほうれんそう 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 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ うすあげ つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 さば	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉																										
ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド																																		
		エネルギー 606kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 690kcal		たんぱく質 26.0g			エネルギー 763kcal		たんぱく質 29.1g																							
26日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	小麦	29日 (月)	ごはん	ごはん	黄		30日 (火)	せわりパン	せわりパン	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																							
	ささかまほこいそべあげ	ささかまほこ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆		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		フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄 黄	豚肉																							
	こまつなとハムのいためもの	こまつな ローズハム もやし せいしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆		こんにやくのもの	かこんにやく ボールさつまあげ にんじん さといも こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと	黄 赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 さば		さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん とうもろこし イタリアンドレッシング	緑 緑 黄																								
すましじる	とうふ たまねぎ えのきたけ はなふ にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 緑 黄 緑	大豆 小麦 小麦 大豆	けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう しめじ だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆	スープに	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																										
かわちばんかん	かわちばんかん	緑																																			
		エネルギー 616kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 636kcal		たんぱく質 23.3g			エネルギー 637kcal		たんぱく質 25.3g																							
31日 (水)	ごはん	ごはん	黄		<b>【食品に関するアレルゲンについて】</b> 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。					<b>【献立のマークについて】</b> ...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。																											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳											<b>【アレルギー表示対象品目】</b> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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</td> </tr> </table>					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														
	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																																			
やきとりどりのりく	とりにく しるねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆	○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 0743-78-1510 ◎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。																																	
カットコーン	カットコーン	緑							<b>【栄養三色】</b> 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のえるもの 黄...おもにエネルギーのもとになるもの																												
こまつなのみそじる	うすあげ こまつな にんじん たまねぎ まいたけ だしのもと みそ	赤 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆											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。																							
		エネルギー 627kcal																	たんぱく質 25.2g	<b>今月の平均栄養量</b> <table border="1"> <tr> <td>1食分 kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>加糖 mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>ナトリウム μg</td> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>659</td> <td>24.9</td> <td>19.6</td> <td>329</td> <td>2.7</td> <td>199</td> <td>0.54</td> <td>0.51</td> <td>17</td> </tr> </table>					1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	659	24.9	19.6	329
1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																													
659	24.9	19.6	329	2.7	199	0.54	0.51	17																													