

2024年 3月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 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	アレルギー
1 日 (金)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのく	黄 緑	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵
	にびだし	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 緑 黄	大豆
ひなまつり こんだて	ひなまつりデザート	ひなまつりゼリー	黄	もも
		エネルギー 619kcal		たんぱく質 20.1g

3月3日は ひな祭り

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも呼ばれます。

「ちらしずし」は、ひな祭りの行事食です。給食の「ちらしずし」は、「錦糸卵」と一緒に食べる献立です。

ひな祭りデザートには、三色の「ひな祭りゼリー」が登場します。ひな祭りにお供えする菱もちと同じ色合いで、上から赤は桃の花、白は雪、緑は新緑という意味があり、春のはじまりの様子が表現されています。

また、旬の菜の花を使った「菜の花のすまし汁」を組み合わせています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	ひじきのちゅうかいため	やきぶた ひじき にんじん えだまめ しろりごごま ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ おろしにんにく	赤 赤 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 豚肉
ひなまつり こんだて	マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ 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	赤 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆
		エネルギー 716kcal		たんぱく質 26.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5 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
	ホタテフライ(2こ)	ホタテフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ミモザサラダ	ロースハム いりたまご キャベツ とうもろこし こめあぶら ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 卵 大豆
ひなまつり こんだて	オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん マカロニ(シェル) 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 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 645kcal		たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にしんのでんぶら	にしんのでんぶら こめあぶら	赤 黄	小麦
	くわわかめのいために	くわわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆
ひなまつり こんだて	あすかじる	とりく だいこん ひらごんにやく ごぼう にんじん しめじ ねぎ おろししょうが みそ だしのもと ぎゅうにゅう(調理用) だっしふんにゅう とうにゅう こめあぶら	赤 緑 黄 緑 緑 緑 赤	鶏肉
		エネルギー 734kcal		たんぱく質 24.8g

にしんの天ぷら

にしんは、春を告げる魚と書いて「春告魚(はるつげうお)」ともいわれる、今が旬の魚です。にしんは、細かい骨がたくさんある魚ですが、今回は、骨を細かく切っているので、食べやすくなっています。

飛鳥汁

「飛鳥汁」は奈良県の郷土料理である「飛鳥鍋」を給食用にアレンジした献立です。鶏肉や野菜を牛乳とだし、みそで煮て作ります。牛乳は、飛鳥時代に日本へ伝わりました。当時は、ごく一部の人がしか飲めない、とても貴重なものでした。

奈良県の郷土料理を、味わっていただきます。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7 日 (木)	メロンパン	メロンパン	黄	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	デミグラスハンバーグ	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 しお	赤 赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉
	はなやさいサラダ	ツナ(油漬け) カリフラワー ブロッコリー しおドレッシング	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
ひなまつり こんだて	コンソメスープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉
		エネルギー 835kcal		たんぱく質 24.4g

卒業お祝い献立

「メロンパン」は、コッペパンと同じ生地を丸めた後、上に甘い生地をのせてから、焼いて作られます。ひとつひとつパン屋さんで手作りして、学校に届けてもらっています。

「花野菜サラダ」は、花野菜であるカリフラワーとブロッコリーを、お祝いの花束に見立てた献立です。

また、お祝いデザートの「豆乳プリンタルト」は、米粉や豆乳で作ったデザートです。タルトの茶色い生地からは、プリンのカaramelの味がします。

今のクラスの友達と食べる給食も、残りわずかです。楽しくいただきます。

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
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	シーフードカレー	いか にんじん たまねぎ じゃがいも カレールウ 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 しろワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
ひなまつり こんだて	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
		エネルギー 779kcal		たんぱく質 23.5g

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
	さばのみそ	さばのみそ	赤	さば 大豆
	ごまつなのおこんぶあえ	ごまつな にんじん しおこんぶ だししょうゆ	緑 赤	小麦 大豆
ひなまつり こんだて	ぶたにくのはりはり	ぶたにく みずな うすあげ しめじ だいこん にんじん ラッキーマスタード らっきーにんじん しるねぎ おろししょうが だしのもと うすくちしょうゆ しお せいしゆ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆
		エネルギー 790kcal		たんぱく質 27.4g

食育の日・わ食の日

桜もち

「桜もち」には関西風と関東風があり、見た目も使っている材料も違います。

関東風の桜もちは、小麦粉で作った生地を円形に薄く焼き、こしあんを包んで作ります。

関西風の桜もちも、大阪府の郷土料理です。大阪府にある道明寺(どうみょうじ)というお寺で作られるようになった道明寺粉(どうみょうじこ)を使います。

給食では、奈良県産の小豆で作ったこしあんを包んで、関西風の桜もちにしました。桜もちについての桜の葉っぱは、塩で漬けているので食べられます。春を感じながら、いただきます。

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
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし 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
ひなまつり こんだて	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご
		エネルギー 609kcal		たんぱく質 22.3g



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
13日 (水)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 鶏肉
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん うすあげ 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	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
すましじる	かまぼこ はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤緑緑緑	さば 小麦 大豆	
		エネルギー 648kcal	たんぱく質 20.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
14日 (木)	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
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ジャージャーめん	ぶたミンチ もやし きゅうり たけのこ しいたけ やしそばめん おろししょうが おろしんにく あかみそ せいしゆ さんおんとう トウバンジャン とりガラスープ(液体) こめあぶら	赤緑緑緑黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
こうやどうふのちゅうかスープ	やしきふた こうやどうふ(細) たまねぎ チンゲンサイ にんじん とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	赤赤緑緑	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 620kcal	たんぱく質 27.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
15日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも こめあぶら あいびきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぷん ざらめ おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ しお	黄黄赤緑緑黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆
	たかなちりめん	たかなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑赤黄黄	ごま ごま 小麦 大豆
きんときにまめ	きんときにまめ	黄		
		エネルギー 744kcal	たんぱく質 23.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのごみやき	とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぷん	赤黄緑	鶏肉 小麦 大豆
	ほうれんそうのいためもの	ほうれんそう もやし にんじん こいくちしょうゆ だしのもと こめあぶら	緑緑緑	小麦 大豆 さば
なめこのみそしる	なめこ あつあげ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	緑赤緑緑赤	大豆 大豆 さば	
		エネルギー 641kcal	たんぱく質 24.5g	

すべて3月の
給食に登場します。
ぜひ、家庭でも作って
みてください!

給食レシピ集

ひじきの中華炒め

材料(4人分)

焼き豚…25g	ごま油…適量
ひじき…8g(大さじ3)	中華スープ…小さじ1
にんじん…30g(1/3本)	こいくちしょうゆ…小さじ1
枝豆(むき身)…20g(大さじ2)	三温糖…小さじ1/3
白いりごま…小さじ1/2	清酒…小さじ1/2
おろしんにく…少々	

作り方

- ひじきは水で戻す。焼き豚は1cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- フライパンで、ごま油とおろしんにくを熱し、焼き豚を炒める。
- にんじん、ひじきを加えて、さらに炒める。
- 清酒、中華スープ、三温糖、こいくちしょうゆで味を調え、枝豆を加えて炒める。
- 白いりごまを加えて、混ぜ合わせる。

揚げじゃがそぼろあんかけ

材料(4人分)

じゃがいも…240g(2個)	でん粉…小さじ1
こめ油(揚げ油)…適量	ざらめ…大さじ1
合びきミンチ…100g	清酒…小さじ1/3
にんじん…80g(2/3本)	こいくちしょうゆ…大さじ1
たまねぎ…200g(1個)	塩…少々
グリーンピース…20g(大さじ2)	水…120ml
おろししょうが…小さじ2/3	

作り方

- じゃがいもは0.7cmのうす切り、にんじんはいちよう切り、たまねぎは1.5cm角に切る。
- じゃがいもを揚げる。
- フライパンで、合びきミンチを炒め、清酒、塩、おろししょうがを加える。
- にんじん、たまねぎを加えて、さらに炒める。
- 水を加えて、あくをとる。
- ざらめ、こいくちしょうゆ、グリーンピースを加える。
- 水で溶いたでん粉を入れて、とろみをつける。
- ②を加えて、混ぜ合わせる。

高菜ちりめん

材料(4人分)

高菜漬…25g	三温糖…小さじ1/2
ちりめんじゃこ…30g	こいくちしょうゆ…少々
白いりごま…小さじ1/2	みりん…小さじ1/3
ごま油…適量	清酒…小さじ1/3

作り方

- フライパンで、ごま油でちりめんじゃこを炒め、清酒を加える。
- 高菜漬、三温糖を加えて、さらに炒める。
- みりんを加え、味を見てこいくちしょうゆを加える。
- 白いりごまを加えて、混ぜ合わせる。

そぼろあんに、揚げたじゃがいもを合わせた生駒市の人気メニューのひとつです!

ご卒業 おめでとうございます

「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

【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・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。

【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

【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。

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

13才+	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆみ mg	鉄 mg	けいふ当量 μg	ビ°B1 mg	ビ°B2 mg	ビ°B12 mg
690	24.3	21.0	367	3.6	223	0.52	0.52	26