6月予定献立表 夕ずず 夕ずず 夕ずず 夕ずず A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,壱分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用 2024年 材料名 材料名 食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です! ~ ごはん 乳 小麦 日々の食べることを見直してみませんか? ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう 平成17年に成立・施行された食育 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 あじのなんばんづけ あじ(でん粉付) ミートボール(2ご) 赤 ミートボール 基本法では、食育を「生きる上での 苗 さやいんげんとコーンのソテー さんおんとう さやいんげん とうもろこし こめず 基本」とし、「知育、徳育及び体育の みりん ブラックペッパー こいくちしょうゆ 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスーブ 小麦 大豆 基礎となるべきもの」と位置付けてい ごまあぶら こめあぶら 黄 ごま でんぷん ます。食や健康に関する情報があふ スパゲティ (火) イタリアンスパゲティ 黄 小麦 (赤緑緑 れかえる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら にびたし さつまあげ ウインナ・ こまつな 緑 たまねぎ 判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになるこ にんじん 緑 にんじん さんおんとう 緑緑 とがとても重要です。そのためには、様々な経験をして <u>しめじ</u> あかワイン だしのもと さば こいくちしょうゆ 小麦 大豆 いく必要があります。改めて、日々の「食べること」につい みりん しお て、考えてみませんか? こしょう トマトケチャップ とりにくのすましじる とりにく 赤鶏肉 ウスターソースとんかつソース 家庭で取り組みたい食育の例 たまねぎ にんじん 緑 オリーブオイル みつば 黄 とうふ 赤 大豆 だしのもと さば うすくちしょうゆ 小麦 大豆 せいしゅ こめあぶら 黄 行事食や郷土料理 さまざまな味を経験 朝ご飯を食べる習 慣をつける を取り入れる する エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 626kcal 690kcal 日 アレルゲン 日 材料名 アレルゲン 献立名 アレルゲン 献立名 材料名 献立名 材料名 赤乳 赤乳 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いわしのうめに 赤 小麦いか黄 いかのてんぷら 赤 小麦 大豆 いかのてんぷら コーンコロッケ コーンコロッケ 緑 小麦 大豆 いわしのうめに こめあぶら こめあぶら ひじきとだいずのにもの ひじき 赤緑 赤大豆緑 かぼちゃのそぼろに とりミンチ きのこのデミグラスソースに 緑 鶏肉 だいず かぼちゃ えりんぎ にんじん こめあぶら 黄 まいたけ だしのもと さば 5 日 こいくちしょうゆ 小麦 大豆  $\Box$ せいしゅ さんおんとう デミグラスソース 黄 だしのもと 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン さんおんとう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 トマトベースソース 大豆 みりん リンゴピューレ 緑りんご 黄 ざらめ スープストック 大豆 豚肉 けんちんじる あつあげ(小) 大豆 こしょう 緑黄 やきふのみそしる たまねぎ ごぼう 緑 ひらこんにゃく しお こんじん えのきたけ さといも 緑 ふきめ 黄黄緑 小麦 ささみのスープ ササミ 赤鶏肉 ねぎ 緑 たまねぎ だしのもと さば つきこんにゃく にんじん うすくちしょうゆ 小麦 大豆 赤 みそ 大豆 <u>ほうれんそう</u> 緑 みりん でんぷん だしのもと さば 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 こしょう こめあぶら アセロラゼリー 黄 アセロラゼリー エネルギ-たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 645kca 623kcal 620kca 21.6q 20.60 21.0q 日 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン <sup>三色</sup> 黄 乳 小麦 ごはん ごはん コッペパン コッペパン ごはん ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤 乳 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう はるまき はるまき 小麦 大豆 鶏肉 ごま トマトグラタン トマトグラタン 黄 大豆 りんご さばのしょうゆやき さばのしょうゆやき 赤 小麦 さば 大豆 けいちゃんやき アスパラガス 赤鶏肉 アスパラガスのソテー 緑 とりにく 黄 きりぼしだいこん こめあぶら きりぼしだいこんときゅうりのいためもの とうもろこし きゅうり おろしにんにく 10 日 こしょう コンソメスープ こんじん せいしゅ とりガラスープ(粉末) 鶏肉 日 小麦 大豆 鶏肉 ぎふけんの キャベツ 緑 こめあぶら きょうどりょうり もやし 緑 (火) (月) うすくちしょうゆ 赤赤 小麦 大豆 あかみそ 大豆 とうにゅうスープ ウインナ-赤 大豆 こめあぶら 豚肉 さんおんとう ニョッキ 黄小麦 苗 たまねぎ スーミータン たまご みりん <sub>つきぶた</sub> 小麦 大豆 豚肉 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 えりんぎ たまねぎ 緑 こまつな コチュジャン 大豆 トウバンジャン とりガラスープ(粉末) 鶏肉 チンゲンサイ クリームコーン おろししょうが 小麦 大豆 えのきたけ うすくちしょうゆ でんぷん 黄 ちゅうかスープ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま こしょう だいずペースト 赤 緑 せいしゅ 赤大豆 すましじる とうぶ 大豆 小麦 大豆 赤大豆黄 うすくちしょうゆ たまねぎ とうにゅう 緑 みりん こめあぶら にんじん しお ラッキーにんじん 緑 ラッキ こしょう えのきたけ でんぷん はいっているよ! さば だしのもと 小麦 大豆 うすくちしょうゆ エネルギー たんぱく質 の たんぱく質 たんぱく質 727kca 19.0g 673kca 21.9g 日 献立名 材料名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン 食育の日・わ食の日 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 赤 豚肉 メンチカツ メンチカツ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ぶたじゃが ぶたにく けいちゃん焼き こめあぶら にんじん 緑 たまねき 黄黄緑 キャロットラペ こんじん じゃがいも 緑黄 たまねぎ いとこんにゃく けいちゃん焼きは、岐阜県の中でも飛騨・奥美濃 さやいんげん イタリアンドレッシング 日 日 こめあぶら 黄 (ひだ・おくみの)地方発祥の郷土料理です。 オニオンスープ ベーコン 赤緑 豚肉 さば だしのもと (金) 食べやすい大きさにした鶏肉を、みそやしょうゆ たまねぎ せいしゅ こいくちしょうゆ ざらめ ソテーオニオン 緑 小麦 大豆 のタレに漬け込んで、野菜と一緒に炒めます。使う マカロニ(シェル) 小麦 黄 黄緑 野菜の種類は地域や家庭によってさまざまです。 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ ごまあえ ごぼう にんじん 緑 各家庭で卵を産まなくなったニワトリを、貴重なタ こしょう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 だししょうゆ 小麦 大豆 ンパク源として食べるようになったのが始まりとさ 黄 黄 しろすりごま ごま ごま 赤 乳 ゼラチン ヨーグルト ヨーグルト しろいりごま れ、昔は特別な日に食べるごちそうでした。 0 黄 きんときにまめ きんときにまめ 名前の由来は、豚のホルモン焼きを「とんちゃ ん」と呼ぶことから、「けいちゃん」と呼ばれるよう になったそうです。

エネルギ-

670kcal

たんぱく質

エネルギ-

665kcal

たんぱく質

2024年 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 献立名 材料名 アレルゲン <sup>三色</sup> 黄 乳 小麦 ごはん こめこパン 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やきししゃも(2び) 赤 赤 大豆 鶏肉 ししゃも とりにくのハーブやき とりにくのハーブやき かぼちゃとやまとポークのフライかぼちゃとやまとポークのフライ 緑 小麦 大豆 豚肉 こめあぶら ぶたにくのしおこうじレモンいため 赤豚肉 れんこんのガーリックソテー れんこん やまとまなちりめん 緑 ごまあぶら 黄 ごま とうもろこし <u>やまとまなづけ</u> 赤黄産 おろしにんにく ソテーオニオン ちりめんじゃこ せいしゅ オリーブオイル しろいりごま 17 日 18 日 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 こめあぶら おろしにんにく さんおんとう こしょう こいくちしょうゆ みりん (月) たまねぎ 緑緑 (火) ブラックペッパ-小麦 大豆 こんじん 赤豚肉 緑 クリームスープ ベーコン たまねぎ 緑 緑 緑 にゅうめん ふしそうめん 黄 小麦 レモンじる ほうれんそう 赤緑緑 こんじん <u>しめじ</u> バター 緑 たまねぎ 黄乳 ながいものみそしる あつあげ(小) 赤大豆 にんじん 緑緑 たまねぎ しろワイン かまぼこ 赤緑 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 <u>ねぎ</u> だしのもと ねぎ ながいも 黄 やまいも しお なめこ 緑 こしょう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 大豆 ぎゅうにゅう(調理用) 赤 赤 乳 赤 みそ だしのもと さば だっしふんにゅう じょうしんこ こうにゅう エネルギ-エネルギー たんぱく質 たんぱく質 643kcal 22.6g 日 献立名 材料名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン <sub>三色</sub> 黄 乳 小麦 コッペパン コッペパン ごはん ごはん ごはん ごはん 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 チキンナゲット(2こ) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 だしまきたまご <u>だしまきたまご</u> 赤卵 やきぎょうざ(2こ) 赤 小麦 大豆 豚肉 ごま こめあぶら ゴーヤチャンプルー ぶたにく 赤豚肉 ツナとピーマンのちゅうかいため ツナ(油漬け) 赤 赤緑緑 ラタトゥイユ 豚肉 <u>なす</u> にんじん 緑 にんじん 緑 ズッキーニ 20 もやし もやし 日 えりんぎ 緑緑 日 ちゅうかスープ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま とりガラスープ(粉末) 鶏肉 こいくちしょうゆ ソテーオニオン 小麦 大豆 こしょう (金) 小麦 大豆 おろしにんにく こしょう うすくちしょうゆ ホールトマト トマトケチャップ 緑 おろししょうが マーボーどうふ ぶたミンチ 赤豚肉 かつおぶし 赤緑緑緑緑 オリーブオイル 黄ごま ごまあぶら コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 たまねぎ もずくスープ やきぶた 赤 小麦 大豆 豚肉 あかワイン たけのこ しお たまねぎ 緑 黄 *ご*ま こしょう ならのとうふ 赤 大豆 にんじん 黄 ごまあぶら さんおんとう もずく <u>こまつな</u> とりガラスープ(液体) おろししょうが 緑 コンソメスープ こんじん 鶏肉 おろしにんにく とりガラスープ(粉末) たまねぎ トウバンジャン えだまめ 緑 大豆 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 あかみそ 赤 大豆 こめこマカロニ こめあぶら オイスターソース 小麦 大豆 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 さんおんとう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 せいしゅ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ちゅうかスープ こしょう こいくちしょうゆ 小麦 大豆 ならのブルーベリージャム ならのブルーベリージャム でんぷん エネルギ-たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 618kcal 650kcal 698kcal 23.2q 25.2g 日 材料名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン <sup>三色</sup> 黄 乳 小麦 こくとうパン 黄 乳 小麦 こくとうパン ごはん ごはん コッペパン コッペパン 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 ぎゅうにゅう 赤 黄 とりにく(でん粉付) 鶏肉 かつおフライ かつおフライ 赤 小麦 大豆 てりやきハンバーグ ハンバーグ 赤 大豆 鶏肉 豚肉 ヤンニョムチキン(2こ) おろししょうが おろしにんにく せいしゅ 赤 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 こうやどうふのにもの こうやどうふ 大豆 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 ちくわ にんじん さんおんとう 黄 さんおんとう 黄 大豆 25 26 緑 コチュジャン みりん 日 でんぷん トマトケチャップ 日 えだまめ 大豆 黄 みりん さんおんとう (水) (木) コーンとえだまめのソテー (火) 黄 さば とうもろこし でんぷん だしのもと 小麦 大豆 うすくちしょうゆ 大豆 ブラックペッパー コンソメスープ ナムル まうれんそう 緑 みりん 小麦 大豆 鶏肉 きりぼしだいこん 赤豚肉 こんじん ぶたじる ぶたにく こめあぶら 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 緑 ナムルドレッシング たまねぎ えびとレタスのスープ えび 赤 えび さといも 黄 赤緑緑 わかめスープ ロースハム 豚肉 豚肉 ごぼう たまねぎ わかめ つきこんにゃく 黄緑 たまねぎ <u>ねぎ</u> にんじん しいたけ みそ 赤黄 大豆 レタス マカロニ(ABC) こんじん こめあぶら 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 ちゅうかスープ せいしゅ コンソメネープ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 だしのもと さば うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こしょう こしょう ゙゙まあぶら せいしゅ エネルギ-エネルギ-エネルギ たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 630kcal 685kcal 578kcal  $\Box$ 献立名 材料名 アレルゲン 【食品に関するアレルゲンについて】 【献立のマークについて】 むぎいりごはん むぎ 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 ・・・・地場産物 (奈良県でとれたもの) を使って 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 います。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 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。 赤豚肉 ポークカレー ぶたにく ・・・カミカミ献立(よくかんで食べましょう) 表示義務づけ特定原材料 だいず 赤緑 大豆 卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに こんじん (7品目) ···給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 緑 たまねぎ あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・ <u> しめじ</u> 特定原材料に準ずるもの キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ 日 じゃがいも 黄 (21品目) 小麦 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 カレールウ (金 トマトケチャップ ○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 緑りんご リンゴピューレ 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。 ウスターソース 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) 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取 あかワイン ○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。 こめあぶら 黄 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 ◎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。 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 かいそうサラダ ササミ 鶏肉 ◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センター ③ラッキーにんじん わかめ ホームページをご覧ください。 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい くきわかめ ◎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。 給食センターHP 食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。 TEL 0743-78-1510 黄 わふうドレッシング 今月の平均栄養量 【栄養三色】 緑大豆 ふくじんづけ ふくじんづけ 赤…おもに体を作るもとになるもの レチノール当量 たんぱく質 脂質 **ビタミンB**1 ビタミンB₂ ビタミンC 緑…おもに体の調子をととのえるもの mg μg mg mg mg 黄…おもにエネルギーのもとになるもの 25 エネルギ-たんぱく質

659kca

22.3a