#3°5° #3°5° #3°5° #3°5° 6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 2024年 生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター 材料名 献立名 献立名 材料名 アレルゲン 食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!~ コッペパン 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 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やきししゃも(2び) 赤 平成17年に成立・施行された食育 ししゃも コーンコロッケ コーンコロッケ 緑 小麦 大豆 こめあぶら 基本法では、食育を「生きる上での ぶたにくのしおこうじレモンいため ぶたにく 赤豚肉 きのこのデミグラスソースに 緑 ごまあぶら 苗 ごま めじ 60 基本」とし、「知育、徳育及び体育の おろしにんにく 緑 えりんぎ 3 日 せいしゅ まいたけ 基礎となるべきもの」と位置付けてい うすくちしょうゆ 小麦 大豆 さんおんとう 黄 デミグラスソース 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ こしょう ます。食や健康に関する情報があふ たまねぎ トマトベースソース 大豆 れかえる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら にんじん リンゴピューレ 緑 りんご キャベツ スープストック 大豆 豚肉 判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになるこ しおこうじ こしょう 緑 レモンじる しお とがとても重要です。そのためには、様々な経験をして ささみのスープ ササミ 鶏肉 いく必要があります。改めて、日々の「食べること」につい ながいものみそしる あつあげ(小) 赤大豆 たまねぎ たまねぎ こんじん て、考えてみませんか? <u>ほうれんそう</u> コンソメスープ ねぎ 緑 緑 家庭で取り組みたい食育の例 ながいも やまいも 小麦 大豆 鶏肉 なめこ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 大豆 みそ 赤 こしょう だしのもと こめあぶら アセロラゼリー アセロラゼリー 黄 さまざまな味を経験 行事食や郷土料理 朝ご飯を食べる習 エネルギ-たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 を取り入れる する 慣をつける 0 643kcal 620kcal 日 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 アレルゲン ごはん ごはん コッペパン コッペパン 黄 乳 小麦 ごはん ごはん ぎゅうにゅう 赤 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう 赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 黄 小麦 大豆 鶏肉 ごま いかのてんぷら いかのてんぷら 赤 小麦 いか ミートボール 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 はるまき はるまき ミートボール(2ご) さやいんげんとコーンのソテー さやいんげん 緑 赤 緑 緑 かぼちゃのそぼろに とりミンチ 鶏肉 きりぼしだいこんときゅうりのいためもの きりぼしだいこん とうもろこし かぼちゃ 緑黄 ブラックペッパ・ きゅうり 小麦 大豆 鶏肉 こめあぶら コンソメスープ にんじん 5 日 黄 とりガラスープ(粉末) せいしゅ こめあぶら だしのもと うすくちしょうゆ さば こしょう うすくちしょうゆ (木) イタリアンスパゲティ スパゲティ 黄 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆 (水) 黄 ざらめ ウインナー こめあぶら たまねぎ 緑 緑緑 やきふのみそしる たまねぎ 緑 スーミータン たまご にんじん こんじん ピーマン やきぶた 小麦 大豆 豚肉 緑黄黄緑 <u>しめじ</u> あかワイン えのきたけ 緑 たまねぎ 緑 チンゲンサイ 小麦 たきぐ つきこんにゃく クリームコーン <u>ねぎ</u> みそ こしょう えのきたけ 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 大豆 トマトケチャップ ちゅうかスーブ ウスターソースとんかつソース だしのもと せいしゅ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 オリーブオイル 黄 みりん しお こしょう エネルギ-エネルギー エネルギー たんぱく質 690kca 19.0g 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 ごはん こくとうパン こくとうパン 黄 乳 小麦 ごはん ごはん 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 大豆 とりにく(でん粉付) 赤鶏肉 ぶたじゃが ぶたにく 豚肉 いわしのうめに ヤンニョムチキン(2こ) 赤緑緑黄黄緑黄 こめあぶら にんじん たまねぎ ひじきとだいずのにもの 赤 おろしにんにく ひじき こいくちしょうゆ 赤緑 大豆 小麦 大豆 じゃがいも こんじん さんおんとう 黄 いとこんにゃく だしのもと コチュジャン 大豆 さやいんげん 10 日 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 日 トマトケチャップ こめあぶら 黄 さんおんとう だしのもと さば みりん (月) みりん でんぷん せいしゅ こいくちしょうゆ 小麦 大豆 けんちんじる あつあげ(小) ほうれんそう 緑 黄 赤緑黄黄緑 大豆 ざらめ ナムル きりぼしだいこん ごぼう ひらこんにゃく にんじん ごまあえ ごぼう 緑緑 さといも 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ナムルドレッシング にんじん <u>ねぎ</u> だししょうゆ 小麦 大豆 黄 ごま 黄 ごま だしのもと わかめスーブ ロースハム 赤豚肉 さば しろすりごま うすくちしょうゆ 小麦 大豆 わかめ しろいりごま 赤 たまねぎ 黄 きんときにまめ 黄 でんぷん しいたけ きんときにまめ にんじん ちゅうかスープ 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 黄ごま ごまあぶら 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 623kcal 670kcal 日 日 材料名 アレルゲン 材料名 献立名 献立名 アレルゲン コッペパン 食育の日・わ食の日 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 てりやきハンバーグ 赤 大豆 鶏肉 豚肉 赤 小麦 さば 大豆 ハンバーグ さばのしょうゆやき さばのしょうゆやき けいちゃん焼き おろししょうが けいちゃんやき とりにく 鶏肉 こいくちしょうゆ 苗 小麦 大豆 こめあぶら 黄 さんおんとう おろしにんにく けいちゃん焼きは、岐阜県の中でも飛騨・奥美濃 みりん せいしゅ ぎふけんの きょうどりょうり (ひだ・おくみの)地方発祥の郷土料理です。  $\exists$ でんぷん 黄 日 キャベツ 緑 もやし 食べやすい大きさにした鶏肉を、みそやしょうゆ (木) コーンとえだまめのソテー とうもろこし 緑緑 (金) あかみそ 赤大豆 大豆 えだまめ みそ 赤黄 大豆 のタレに漬け込んで、野菜と一緒に炒めます。使う ブラックペッパー さんおんとう みりん こいくちしょうゆ コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 野菜の種類は地域や家庭によってさまざまです。 黄 小麦 大豆 こめあぶら 各家庭で卵を産まなくなったニワトリを、貴重なタ コチュジャン 大豆 < えびとレタスのスープ 赤 えび えび トウバンジャン C١ ンパク源として食べるようになったのが始まりとさ ベーコン 赤緑 豚肉 こしょう たまねぎ でんぷん 黄 れ、昔は特別な日に食べるごちそうでした。 緑 にんじん の すましじる とうふ 赤 大豆 レタス 名前の由来は、豚のホルモン焼きを「とんちゃ v マカロニ(ABC) 黄 小麦 たまねぎ ん」と呼ぶことから、「けいちゃん」と呼ばれるよう 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ にんじん 緑 ラッキーにんじん わ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 になったそうです。 こしょう U えのきたけ 緑 にんじんが せいしゅ ょ はいっているよ! まめふ 黄小麦 さば だしのもと < うすくちしょうゆ の エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質

651kcal

29.60

578kcal

26.1c

6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 2024年 生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター 材料名 材料名 コッペパン コッペパン 黄 乳 小麦 ごはん ぎゅうにゅう 赤 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 ぎゅうにゅう あじ(でん粉付) チキンナゲット(2こ) 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 赤卵 あじのなんばんづけ 赤 チキンナゲット だしまきたまご だしまきたまご 黄黄 こめあぶら O HILL ゴーヤチャンプルー ぶたにく 赤豚肉 さんおんとう ラタトゥイユ ウインナー 赤豚肉 こめず ゴーヤ みりん にんじん なす 18 ズッキーニ こいくちしょうゆ 小麦 大豆 緑 もやし 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 日 黄 えりんぎ ごまあぶら 日 ちゅうかスープ ごま ソテーオニオン おろしにんにく 黄 緑 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 でんぷん (火) (月) こしょう にびたし 緑 おろししょうが さつまあげ 赤 ホールトマト かつおぶし まつな 緑緑 トマトケチャップ 赤 黄 *ご*ま オリーブオイル 黄 ごまあぶら こんじん さんおんとう 黄 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 赤 小麦 大豆 豚肉 もずくスープ だしのもと さば あかワイン やきぶた こいくちしょうゆ 小麦 大豆 たまねぎ しお みりん こしょう 大豆 ならのとうふ さんおんとう 黄 もずく 赤 とりにくのすましじる 赤 鶏肉 こまつな 緑緑緑 とりガラスープ(液体) たまねぎ コンソメスープ にんじん 緑 鶏肉 こんじん たまねぎ 緑 とりガラスープ(粉末) 鶏肉 みつば えだまめ 大豆 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こうふ 赤 大豆 こめこマカロニ こめあぶら 小麦 大豆 鶏肉 だしのもと コンソメスーブ さば うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 小麦 大豆 せいしゅ こしょう こめあぶら 黄 ならのブルーベリージャム ならのブルーベリージャム エネルギー たんぱく質 エネルギ エネルギ たんぱく質 たんぱく質 8 626kcal 24.20 650kcal 618kcal 25.2g 日 献立名 材料名 日 材料名 アレルゲン 日 材料名 アレルゲン アレルゲン 献立名 献立名 ごはん 赤乳 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤 小麦 大豆 とりにくのハーブやき とりにくのハーブやき 赤 大豆 鶏肉 緑 小麦 大豆 豚肉 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 かつおフライ かつおフライ こめあぶら こめあぶら れんこんのガーリックソテー やまとまなちりめん こうやどうふのにもの 緑 こうやどうふ 赤 とうもろこし 緑 やまとまなづけ 大豆 赤緑 ソテーオニオン ちりめんじゃこ ちくわ にんじん えだまめ 20 日 オリーブオイル 21 日 しろいりごま 黄 ごま 小麦 大豆 鶏肉 緑 大豆 コンソメスープ こめあぶら 日 おろしにんにく さんおんとう さんおんとう ブラックペッパー (金) こいくちしょうゆ 小麦 大豆 だしのもと さば みりん うすくちしょうゆ 小麦 大豆 クリームスープ 赤豚肉 せいしゅ みりん たまねぎ 緑緑緑 赤塚緑 にゅうめん ふしそうめん 黄 小麦 ぶたじる ぶたにく ほうれんそう 赤緑 大豆 たまねぎ 黄緑 緑 たまねぎ さといも 黄 乳 にんじん バター ごぼう かまぼこ ろワイン 赤緑 つきこんにゃく 黄緑 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 ねぎ ねぎ だしのもと さば みそ 大豆 赤黄 しお こしょう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こめあぶら ぎゅうにゅう(調理用) 赤乳 せいしゅ さば だっしふんにゅう じょうしんこ うにゅう エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 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 黄 乳 小麦 コッペパン コッペパン ごはん ごはん コッペパン コッペパン 黄 乳 小麦 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 トマトグラタン トマトグラタン 黄 大豆 りんご やきぎょうざ(2こ) ぎょうざ 赤 小麦 大豆 豚肉 ごま メンチカツ メンチカツ 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こめあぶら 黄 アスパラガスのソテー アスパラガス ツナとピーマンのちゅうかいため ツナ(油漬け) 赤 とうもろこし 緑 キャロットラペ にんじん 緑 にんじん しお 緑 たまねぎ 緑 こしょう もやし イタリアンドレッシング 黄 26 25 日 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 日 とりガラスープ(粉末) 鶏肉 黄 ベーコン 赤豚肉 オニオンスープ こめあぶら こしょう うすくちしょうゆ 小麦 大豆 たまねぎ 緑 黄 小麦 とうにゅうスープ 赤 黄 ウインナー 豚肉 ソテーオニオン マカロニ(シェル) マーボーどうふ ぶたミンチ 赤豚肉 ニョッキ 小麦 たまねぎ パセリ とうふ 大豆 えりんぎ 緑 たまねぎ 緑 コンソメスーブ 小麦 大豆 鶏肉 緑 たけのこ こまつな こしょう <u>----</u> とりガラスープ(粉末) 鶏肉 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 にんじん おろししょうが 緑 黄ごま うすくちしょうゆ 小麦 大豆 ヨーグルト ヨーグルト 赤 乳 ゼラチン ごまあぶら おろししょうが こしょう 大豆 おろしにんにく だいずペースト 赤 赤黄 とうにゅう トウバンジャン 大豆 こめあぶら あかみそ 赤 大豆 オイスターソース 小麦 大豆 さんおんとう せいしゅ ちゅうかスープ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま こいくちしょうゆ 小麦 大豆 ごい、し、 でんぷん 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 8 8 0 673kcal 698kcal 665kcal 21.9a 25.5d 26.4a 日 献立名 材料名 アレルゲン 【献立のマークについて】 【食品に関するアレルゲンについて】 むぎいりごはん ごはん 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 むぎ 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 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。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 ・・・カミカミ献立(よくかんで食べましょう) ポークカレー ぶたにく 豚肉 表示義務づけ特定原材料 卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに だいず 赤緑 大豆 (7品目) ・・・・給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 こんじん あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・ たまねぎ 緑 ・・・・スプーンがつきます。 特定原材料に準ずるもの 緑 しめじ キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・  $\Box$ じゃがいも (21品目) バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン ↓ … 魚の日です。骨に注意して、よくかんで カレールウ 小麦 大豆 鶏肉 ○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 食べましょう。 トマトケチャップ (金) 緑りんご 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。 リンゴピューレ 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) ウスターソース 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ 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。 こしょう 回級器回 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 こめあぶら ◎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 ◎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 かいそうサラダ ササミ 鶏肉 ③ラッキーにんじん ホームページをご覧ください。 わかめ 「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 きゅうり 今月の平均栄養量 わふうドレッシング 黄 【栄養三色】 たんぱく質 脂質 レチノール当量 ビタミンBュ ビタミンB₂ ビタミンC カルシウム 鉄 mg ふくじんづけ 💮 赤…おもに体を作るもとになるもの 緑大豆 ふくじんづけ μg mg mg 緑…おもに体の調子をととのえるもの エネルギ・ たんぱく質 黄…おもにエネルギーのもとになるもの 341 205 25 659kcal