



図書給食

クネクネさんはパン屋さん。いつもいろんなお客さんがやって来ます。パーマ屋さんのパーマさんはあんこのパンが好き、毛糸屋さんのフワフワさんはくるみのパンが好きです。

ある日、シマシマもようのものを売っているブティックシマさんが「お店の7しゅう年きねんのパーティーを開こうと思うの。」と言いました。さあ!お祝いのパンをやかなきゃ。

パーティーの日がやってきました。お祝いのパンは、シマさんが大好きなおいものパンとおまめのパンでつくった、シマシマねじりパンでした。シマさんは大よろこび。

それから、カレー屋さんのカーンさんがもって来てくれたのは、やきたてのナンとチキンカレーです。クネクネさん、シマさん、パーマさん、フワフワさん、エリオットさんもいっしょに食べた、ナンとチキンカレー、えびフライが今日の給食に出ます。今日は何のパーティーの日かな。

「きょうはパーティーのひ」 樋勝朋巳(ひかつともみ) 作

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (木)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも カットほうれんそう カレーウ 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 緑	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	えびフライ	えびフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 えび 大豆
と	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
し		エネルギー 580kcal		たんぱく質 25.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのてんぷら	わかさぎのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	にびたし	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	さば 小麦 大豆
い	いものこじる	さといも ぶたにく だいごん にんじん ラッキーにんじん ごぼう しめじ ねぎ みそ だしのもと せしゆ こめあぶら	黄 赤 緑 緑 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば
し		エネルギー 614kcal		たんぱく質 22.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのコロッケ	ぶたにくのコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
	くきわかめのいために	くきわかめ ちくわ にんじん ごぼう しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆 ごま
キ	キャベツのみそ煮	たまねぎ キャベツ えのきたけ うすあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 619kcal		たんぱく質 18.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17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
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	れんごんのマスタードソテー	れんごん さやいんげん とうもろこし こいくちしょうゆ つばマスタード さんおんとう はちみつ	緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
A	ABCスープ	ウィンナー にんじん たまねぎ はくさい マカロニ(ABC) 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 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 24.2g

食育の日・わ食の日

いものこ汁

13日(金)は、岩手県の郷土料理である「いものこ汁」が登場します。

「いものこ」とは里いものことを指し、岩手県をはじめとした東北地方一帯で広く親しまれています。里いもの他にも、豚肉や野菜、きのこを入れた具だくさんの汁物です。

岩手県北上川流域(きたかみがわりゅういき)は里いもの生産に向いた土地で、昔から里いものが多く作られています。

一杯で色々な食べ物を食べることができるので、たんぱく質やビタミン類、食物繊維などの栄養をたくさんとることができます。寒い冬を乗り切るために、残さずいただきます。

地産地消とは?

地域でとれる産物(食べ物)をその地域で消費する(食べる)ことを言います。給食では、奈良県産や生駒市産の食材を積極的に使用しています。

今年度も、生駒市で育った野菜を給食に使用しています。今月は、生駒市の農家の方々が大根を育ててくださいました。農家の方々が、給食のために大切に育ててくださいました野菜を、給食センターでおいしく調理し、みなさんに届けます。たくさん食べて、農家さんへ感謝の気持ちを伝えましょう。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切に心が育つ

いつもありがとうございます

輸送距離が短くなり環境に優しい

生駒市の農家の方々

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おでん	とりにく あつあげ(大) ボールさつまあげ かくこんやく じゃがいも だいごん にんじん ざらめ だしのもと せしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
きんときにまめ	きんときにまめ	黄		
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19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
	とりにくのレモンソース	とりにく レモンじる さんおんとう こいくちしょうゆ でんぷん	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
	ツナとにんじんのソテー	ツナ(油漬け) にんじん たまねぎ コンソメスープ しお こしょう	赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
コンソメスープ	ベーコン たまねぎ ごまつな かぶ にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 30.0g

【食品に関するアレルギーについて】

アレルギーに関しては、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ギーについては、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ギーは毎日確認してください。

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。

◎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、学校給食センターホームページをご覧ください。

◎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

【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

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖A mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
625	25.0	19.4	325	3.1	238	0.55	0.53	20

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県産でとれたもの)を使っています。
- …地場産物(生駒市産でとれたもの)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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

給食センターHP