

2025年

1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

あけましておめでとうございます 今年も引き続き、安全・安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願ひいたします。 今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、一人一人が気をつけてできることを考えてみませんか？ 食事の前に 手洗いを する。 姿勢よく 食べる。 苦手なもの も食べて みる。 食器を 丁寧に 扱う。 他にはどんなことがありますか？ みんなで楽しい給食の時間になるように心がけましよう。					<table><tr><th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養 三色</th><th>アレルギー</th></tr><tr><td rowspan="4">9 日 (木)</td><td>コッペパン</td><td>コッペパン</td><td>黄</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>乳</td></tr><tr><td>ならのこまつないりあげシューマイ</td><td>ならのこまつないりシューマイ こめあぶら</td><td>赤 黄</td><td>小麦 大豆 豚肉</td></tr><tr><td>ほうれんそうのちゅうかいだめ</td><td>ほうれんそう もやし にんじん しろいりごま こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら</td><td>緑 緑 緑 黄</td><td>ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆</td></tr><tr><td rowspan="2"></td><td>トックスープ</td><td>やきぶた トック たまねぎ たけのこ 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</td><td>赤 黄 緑 緑</td><td>小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー 553kcal</td><td></td><td>たんぱく質 21.9g</td></tr></table>					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	9 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	ならのこまつないりあげシューマイ	ならのこまつないりシューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉	ほうれんそうのちゅうかいだめ	ほうれんそう もやし にんじん しろいりごま こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		トックスープ	やきぶた トック たまねぎ たけのこ 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 黄 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		エネルギー 553kcal		たんぱく質 21.9g				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																																								
9 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																																								
	ならのこまつないりあげシューマイ	ならのこまつないりシューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉																																								
	ほうれんそうのちゅうかいだめ	ほうれんそう もやし にんじん しろいりごま こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																																								
	トックスープ	やきぶた トック たまねぎ たけのこ 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 黄 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆																																								
		エネルギー 553kcal		たんぱく質 21.9g																																								
奈良県の雑煮 正月に食べる雑煮は、一年の始まりを祝う料理で、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など、地域や家庭によってさまざまです。 奈良県の雑煮は、白みそ仕立てで丸いもちが入っています。丸いもちには、「一年を丸く平和に過ごせるように」という願ひが込められています。 また、雑煮からもちを取り出し、きな粉につけて食べるという特徴もあります。きな粉の黄色には、「お米がたくさんとれますように」という願ひが込められているそうですよ。 他の地域を ちょっと紹介 香川県 あん餅雑煮 いりこのだし汁であんこ入りのお餅を煮て、白みそで仕上げた雑煮。あん餅から小豆あんが溶け出して、独特の美味しさになるそうです。奈良県と違った甘味が味わえる雑煮、食べてみたいですね。					<table><tr><th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養 三色</th><th>アレルギー</th></tr><tr><td rowspan="4">15 日 (水)</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>黄</td><td></td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>乳</td></tr><tr><td>ちくぜんに</td><td>とりにく にんじん たけのこ ひらこんにやく れんこん えだまめ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいしゆ</td><td>赤 緑 緑 黄 緑 黄</td><td>鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば</td></tr><tr><td>ごぼうのかりかり</td><td>ごぼう でんぶ こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん しろいりごま</td><td>緑 黄 黄 黄</td><td>小麦 大豆 ごま</td></tr><tr><td rowspan="3">しょう が つ こ ん だ て</td><td>ならけんのぞうに</td><td>さといも だいこん もち ねぎ にんじん しろみそ みそ だしのもと</td><td>黄 緑 黄 緑 緑 赤 赤</td><td>大豆 大豆 さば</td></tr><tr><td>きなこ</td><td>きなこ</td><td>赤</td><td>大豆</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー 661kcal</td><td></td><td>たんぱく質 19.0g</td></tr></table>					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	15 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	ちくぜんに	とりにく にんじん たけのこ ひらこんにやく れんこん えだまめ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいしゆ	赤 緑 緑 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば	ごぼうのかりかり	ごぼう でんぶ こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん しろいりごま	緑 黄 黄 黄	小麦 大豆 ごま	しょう が つ こ ん だ て	ならけんのぞうに	さといも だいこん もち ねぎ にんじん しろみそ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	きなこ	きなこ	赤	大豆		エネルギー 661kcal		たんぱく質 19.0g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																																								
15 日 (水)	ごはん	ごはん	黄																																									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																																								
	ちくぜんに	とりにく にんじん たけのこ ひらこんにやく れんこん えだまめ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいしゆ	赤 緑 緑 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば																																								
	ごぼうのかりかり	ごぼう でんぶ こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん しろいりごま	緑 黄 黄 黄	小麦 大豆 ごま																																								
しょう が つ こ ん だ て	ならけんのぞうに	さといも だいこん もち ねぎ にんじん しろみそ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば																																								
	きなこ	きなこ	赤	大豆																																								
		エネルギー 661kcal		たんぱく質 19.0g																																								
食育の日・わ食の日 めった汁 「めった汁」は、石川県内で親しまれており、豚肉やさつまいも、にんじんなどの根菜類をみそで煮込んだ郷土料理です。根菜の具材については、特に決められたものではありませんが、さつまいもを入れることが多いそうです。 「めった」という言葉には、「たくさん」や「いろいろ」という意味があり、やたらめったらに具材をたくさん入れて煮込むことから名付けられたと言われています。 根菜類や豚肉には、体を温めてくれる働きがあるので、寒い季節にぴったりの料理です。 「めった汁」を食べて、元気に冬を乗り切りましよう。					<table><tr><th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養 三色</th><th>アレルギー</th></tr><tr><td rowspan="4">16 日 (木)</td><td>こめこパン</td><td>こめこパン</td><td>黄</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>乳</td></tr><tr><td>タラのバジルやき</td><td>タラのバジルやき</td><td>赤</td><td></td></tr><tr><td>さやいんげんとコーンのソテー</td><td>カットいんげん 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</td><td>緑 緑 黄</td><td>小麦 大豆 鶏肉</td></tr><tr><td rowspan="2"></td><td>クリームシチュー</td><td>ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース えりんぎ バター こめあぶら こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だっしふんにゅう こしょう こめあぶら しお とうにゅう</td><td>赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 赤</td><td>豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 赤 乳 乳 大豆</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー 607kcal</td><td></td><td>たんぱく質 30.6g</td></tr></table>					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	16 日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤		さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん 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		クリームシチュー	ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース えりんぎ バター こめあぶら こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だっしふんにゅう こしょう こめあぶら しお とうにゅう	赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 赤 乳 乳 大豆		エネルギー 607kcal		たんぱく質 30.6g				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																																								
16 日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦																																								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																																								
	タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤																																									
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん 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																																								
	クリームシチュー	ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース えりんぎ バター こめあぶら こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だっしふんにゅう こしょう こめあぶら しお とうにゅう	赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 赤 乳 乳 大豆																																								
		エネルギー 607kcal		たんぱく質 30.6g																																								
食育の日・わ食の日 めった汁 「めった汁」は、石川県内で親しまれており、豚肉やさつまいも、にんじんなどの根菜類をみそで煮込んだ郷土料理です。根菜の具材については、特に決められたものではありませんが、さつまいもを入れることが多いそうです。 「めった」という言葉には、「たくさん」や「いろいろ」という意味があり、やたらめったらに具材をたくさん入れて煮込むことから名付けられたと言われています。 根菜類や豚肉には、体を温めてくれる働きがあるので、寒い季節にぴったりの料理です。 「めった汁」を食べて、元気に冬を乗り切りましよう。					<table><tr><th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養 三色</th><th>アレルギー</th></tr><tr><td rowspan="4">21 日 (火)</td><td>コッペパン</td><td>コッペパン</td><td>黄</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>乳</td></tr><tr><td>あげどりのくろずあん(2こ)</td><td>とりにく(でん粉付) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶ</td><td>赤 黄 黄 黄</td><td>鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 えび</td></tr><tr><td>えびとチンゲンサイのちゅうかいだめ</td><td>えび カットちくわ チンゲンサイ こめあぶら おろししょうが せいしゆ オイスターソース とりガラスープ(粉末) こしょう</td><td>赤 赤 緑 黄</td><td>えび 小麦 大豆 鶏肉</td></tr><tr><td rowspan="2"></td><td>ちゅうかスープ</td><td>たまねぎ にんじん ねぎ えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう</td><td>緑 緑 緑 黄</td><td>ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー 599kcal</td><td></td><td>たんぱく質 27.3g</td></tr></table>					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	21 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	あげどりのくろずあん(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶ	赤 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 えび	えびとチンゲンサイのちゅうかいだめ	えび カットちくわ チンゲンサイ こめあぶら おろししょうが せいしゆ オイスターソース とりガラスープ(粉末) こしょう	赤 赤 緑 黄	えび 小麦 大豆 鶏肉		ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん ねぎ えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		エネルギー 599kcal		たんぱく質 27.3g				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																																								
21 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																																								
	あげどりのくろずあん(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶ	赤 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 えび																																								
	えびとチンゲンサイのちゅうかいだめ	えび カットちくわ チンゲンサイ こめあぶら おろししょうが せいしゆ オイスターソース とりガラスープ(粉末) こしょう	赤 赤 緑 黄	えび 小麦 大豆 鶏肉																																								
	ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん ねぎ えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																																								
		エネルギー 599kcal		たんぱく質 27.3g																																								
食育の日・わ食の日 めった汁 「めった汁」は、石川県内で親しまれており、豚肉やさつまいも、にんじんなどの根菜類をみそで煮込んだ郷土料理です。根菜の具材については、特に決められたものではありませんが、さつまいもを入れることが多いそうです。 「めった」という言葉には、「たくさん」や「いろいろ」という意味があり、やたらめったらに具材をたくさん入れて煮込むことから名付けられたと言われています。 根菜類や豚肉には、体を温めてくれる働きがあるので、寒い季節にぴったりの料理です。 「めった汁」を食べて、元気に冬を乗り切りましよう。					<table><tr><th>日</th><th>献立名</th><th>材料名</th><th>栄養 三色</th><th>アレルギー</th></tr><tr><td rowspan="4">22 日 (水)</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>黄</td><td></td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>乳</td></tr><tr><td>とりにくとこんさいのつくね</td><td>とりにくとこんさいのつくね</td><td>赤</td><td>大豆 鶏肉 豚肉</td></tr><tr><td>だいずとツナのいために</td><td>だいず ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしのもと こいくちしょうゆ みりん せいしゆ</td><td>赤 赤 緑 緑</td><td>大豆 さば 小麦 大豆</td></tr><tr><td rowspan="2"></td><td>かすじる</td><td>ぶたにく だいこん みずな さといも つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと</td><td>赤 緑 緑 黄 黄 黄</td><td>豚肉 大豆 さば</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー 645kcal</td><td></td><td>たんぱく質 25.7g</td></tr></table>					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	22 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	とりにくとこんさいのつくね	とりにくとこんさいのつくね	赤	大豆 鶏肉 豚肉	だいずとツナのいために	だいず ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしのもと こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆		かすじる	ぶたにく だいこん みずな さといも つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆 さば		エネルギー 645kcal		たんぱく質 25.7g				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																																								
22 日 (水)	ごはん	ごはん	黄																																									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																																								
	とりにくとこんさいのつくね	とりにくとこんさいのつくね	赤	大豆 鶏肉 豚肉																																								
	だいずとツナのいために	だいず ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしのもと こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆																																								
	かすじる	ぶたにく だいこん みずな さといも つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆 さば																																								
		エネルギー 645kcal		たんぱく質 25.7g																																								

奈良県〈かしわのすき焼き〉

奈良県には、菅原道真公をおまつりする日本最古の天満宮があります。
道真公をお守りする守護物である牛の代わりに、秋祭りで鶏肉のすき焼きがふるまわれたことから、郷土料理として親しまれてきました。



関西では、鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶよ！

京都府〈さわらの西京焼き〉

西京焼きは、海から遠い地域へ新鮮な魚を運ぶために、京都の白みそである西京みそにつけて保存性を高めた料理です。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

関西の食文化について知ろう

今年は、「2025年大阪・関西万博」が開催されます。それにちなみ、給食では「関西の料理」をテーマに、関西2府4県の特産品や郷土料理、ご当地グルメが24日～31日の期間で登場します。各地域で昔から食べられてきた料理やその歴史を知り、味わい、食べることを楽しみましょう。

兵庫県〈ビフカツ〉

兵庫県の但馬地方で育った”但馬牛”は、かつて田畑を耕すための役牛で力強いと評判でした。明治時代から、牛肉を食べる文化が日本に広まり、肉質の良さが評価された但馬牛は、ブランド牛の地位を築きました。



滋賀県〈赤こんにやく〉

特産品である赤こんにやくは、織田信長の派手好きから、こんにやくまで染めさせたという説があります。
また、この赤色は鉄で着色されているため、鉄分の豊富な食品です。



大阪府〈たこ焼き〉

たこ焼きの元祖はラジオ焼きと呼ばれ、具はみそ風味のこんにやくと牛すじでした。そこに、明石焼きをヒントに、具にタコを入れるようになったことが始まりです。



和歌山県〈豚骨しょうゆラーメン〉

和歌山ラーメンには、醤油仕立ての澄んだあっさりしたスープと、豚骨仕立てでトロっとしたスープの2つを組み合わせた豚骨しょうゆ味があります。



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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																	
23 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	24 日 (金)	かきのはずし ・パックに2こ 「はいているよ」 ぎゅうにゅう	かきのはずし(鮭) かきのはずし(さば) ぎゅうにゅう	黄 黄 赤	さけ 大豆 さば 大豆 乳	27 日 (月)	ごはん	ごはん	黄																		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		かしわのすきやき 	とりにく やきどうふ たまねぎ はくさい にんじん いとこんにやく やきふ しろねぎ こめあぶら しお せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦		あかこんにやくとうすらたまごのうまに 	ぶたミンチ うすらたまご にんじん たまねぎ じゃがいも あかこんにやく カットいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ でんぷん	赤 赤 緑 緑 黄 黄 緑 黄	豚肉 卵 さば 小麦 大豆																	
	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		さつまいものてんぷら	さつまいものてんぷら こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		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																	
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし コールスロートレッシング	緑 緑 緑 黄			かやくうどん 	うどん うすあげ たまねぎ にんじん しめじ だしのもと みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		きんときにまめ	きんときにまめ	黄																		
	ヨーグルト 	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン		エネルギー 626kcal	たんぱく質 27.2g	エネルギー 553kcal	たんぱく質 21.3g		エネルギー 729kcal	たんぱく質 25.6g																			
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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー																	
28 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	29 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		30 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		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																	
	ビフカツ	ビフカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 牛肉		さわらのさいきょうやき 	さわらのさいきょうやき	赤	大豆		ハムステーキ	ポロニアステーキ	赤	鶏肉 豚肉																	
	きのこやさいのデミグラスソースに 	しめじ たまねぎ えりんぎ にんじん さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュール スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		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 緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																	
ひ よ う ご け ん の り よ う り	コンソメスープ 	ウインナー たまねぎ こまつな にんじん マカロニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	エネルギー 567kcal	たんぱく質 23.2g	き よ う と ふ の り よ う り	みずたき 	とりにくだんご やきどうふ はくさい しいたけ にんじん しゆんぎく だしパック こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ゆずかじゅう	赤 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆	わ か や ま け ん の り よ う り	どんこつしょうゆラーメン 	こんにやくめん ぶたにく キャベツ にんじん こめあぶら ラーメンスープ(しょうゆ) ラーメンスープ(とんこつ) ちゅうかスープ せいしゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま															
	エネルギー 626kcal	たんぱく質 27.2g	エネルギー 567kcal	たんぱく質 23.2g		エネルギー 609kcal	たんぱく質 27.1g		エネルギー 568kcal	たんぱく質 26.7g																					
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	【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。				【献立のマークについて】  …地場産物(奈良県産とれたもの)を使って います。  …地場産物(生駒市産とれたもの)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きます。  …スプーンがつきます。  …魚の日です。骨に注意して、よくかんで 食べましょう。																						
31 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		<table><tr><th>表示義務づけ特定原材料 (7品目)</th><th>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</th></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> ○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				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	 給食センターHP 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。																		
	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																													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					あげたこやき(2こ)	たこやき こめあぶら	黄 黄	大豆						チンゲンサイのじゃこいため	チンゲンサイ ちりめんじゃこ うすあげ えのきたけ うすくちしょうゆ だしのもと せいしゆ こめあぶら	緑 赤 赤 緑	小麦 大豆 さば										
あじたこやき(2こ)	たこやき こめあぶら	黄 黄	大豆	に く す い	とうふ ぎゅうにく たまねぎ にんじん ねぎ みりん せいしゆ うすくちしょうゆ だししょうゆ だしのもと しお	赤 赤 緑 緑	大豆 牛肉																								
チンゲンサイのじゃこいため	チンゲンサイ ちりめんじゃこ うすあげ えのきたけ うすくちしょうゆ だしのもと せいしゆ こめあぶら	緑 赤 赤 緑	小麦 大豆 さば	エネルギー 610kcal	たんぱく質 21.6g																										
お お さ か ふ の り よ う り	に く す い	とうふ ぎゅうにく たまねぎ にんじん ねぎ みりん せいしゆ うすくちしょうゆ だししょうゆ だしのもと しお	赤 赤 緑 緑	大豆 牛肉																											
	エネルギー 610kcal	たんぱく質 21.6g	エネルギー 610kcal	たんぱく質 21.6g	今月の平均栄養量				<table><tr><th>1人1日 kcal</th><th>たんぱく質 g</th><th>脂質 g</th><th>カルシウム mg</th><th>鉄 mg</th><th>1人1日当量 μg</th><th>ビタミンB1 mg</th><th>ビタミンB2 mg</th><th>ビタミンC mg</th></tr><tr><td>620</td><td>24.6</td><td>20.4</td><td>341</td><td>3.2</td><td>221</td><td>0.49</td><td>0.52</td><td>16</td></tr></table>					1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	1人1日当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	620	24.6	20.4	341	3.2	221	0.49	0.52	16
1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	1人1日当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																							
620	24.6	20.4	341	3.2	221	0.49	0.52	16																							