

2025年 3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,香分小,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

ひなまつり

ひなまつり 献立

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、年中行事やお祭りなど、特別な日である「ハレの日」に食べられる、おめでたい料理です。

また、「ひなあられ」は、地域によって味や形が異なります。

給食の「ひなあられ」は、関西地方で食べられている、もち米から作られた丸い形のあられです。

あられは、粒ごとにしょうゆやさとう、のりで味付けされています。それぞれどんな味がするか、味わい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
3日 (月)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのぐ	黄 緑	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	なのはなのごまあえ	なのはな にんじん ほうれんそう しらすごま しらすごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
	かすじる	ぶたにく だいこん ねぎ さといも つきごんにやく みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば
ひなあられ	ひなあられ	黄	大豆	
		エネルギー 608kcal	たんぱく質 20.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (火)	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
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー しおドレッシング	緑 緑 黄	
ミルクスープ	ベーコン こめあぶら じゃがいも にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ ぎゅうにゅう(調理用) だしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 黄 緑 緑 赤 赤 赤	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 738kcal	たんぱく質 23.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとごんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 緑 黄	牛肉 さば 小麦 大豆
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	あかだし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば
	はるか	はるか	緑	
			エネルギー 624kcal	たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6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
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん カットいんげん しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース どんかつソース オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 豚肉
	れんこんとコーンのソテー	ツナ(油揚げ) れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ コンソメスープ	赤 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
やさいぜリーナタデココ	やさいぜリー ナタデココ	黄	オレンジりんご	
		エネルギー 666kcal	たんぱく質 23.6g	

卒業お祝い献立

4日(火)は、卒業お祝い献立です。

心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことは何より大切です。

今の学級の人たちと一緒に食べる残り少ない給食を、みんなで楽しんでほしいという思いから、人気メニューの「メロンパン」を選びました。

また、お祝いの花束をイメージしたブロッコリーとカリフラワーを使った「花野菜サラダ」を組み合せました。

給食での体験や学習を思い出しながら、これからも日々の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも カレー塊 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 赤 緑 黄 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	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 ごま
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
			エネルギー 647kcal	たんぱく質 21.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	レバーいりカレーミンチカツ	レバーいりカレーミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉
	ごまつなのおかかマヨ	ごまつな にんじん れんこん かつおぶし だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 赤 赤	小麦 大豆 大豆
	つみっこ	すいとん たまねぎ にんじん ラッキーにんじん しめじ うすあげ しるねぎ みりん だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 赤	小麦 大豆 さば 大豆
			エネルギー 653kcal	たんぱく質 21.9g

食育の日・わ食の日

つみっこ

「つみっこ」は、いわゆる「すいとん」で、埼玉県郷土料理として親しまれています。

「つみっこ」とは、「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦粉を水でよく練って作った生地をつみとるようにちぎって鍋に入れたことから、このように呼ばれるようになったと伝わっています。どんな形をしているか注目してみましょう。

うどんよりも手早くつくれることから、農家の忙しい時の食事として親しまれてきた料理です。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11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
	さわらのフリッター	さわらのフリッター こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ ミックスまめ コールスロドレッシング	緑 緑 赤 黄	大豆
	コンソメスープ	ウイナー にんじん たまねぎ だいこん えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ならのブルーベリージャム	ならのブルーベリージャム	黄		
		エネルギー 624kcal	たんぱく質 23.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげだし豆腐	あげだし豆腐 こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ひじきのもの	ひじき えだまめ にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
	とろとろみぞれじる	とりにく たまねぎ たけのこ えのきたけ みずな だいこんおろし だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ でんぶん こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
			エネルギー 588kcal	たんぱく質 20.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13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
	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 黄 赤 赤 赤	大豆 鶏肉 豚肉
	アスパラガスのソテー	カットアスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ざつこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 黄 赤 黄 黄	豚肉 大豆
	ミルメクココア	ミルメクココア	黄	大豆
		エネルギー 605kcal	たんぱく質 25.3g	

「あげだし豆腐」をおはして切って、「とろとろみぞれじる」につけていただきます。

2025年 3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,宍小,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

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
14日 (金)	ごはん	ごはん	黄		17日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18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		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
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば		めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	こうやどうふのにも	こうやどうふ ちくわ にんじん グリーンピース さんおんどう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆		ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく せしゆ ごまあぶら にんじん もやし たかなづけ しろりごま さんおんどう みりん うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 ごま		きりぼしだいこんとハムのいためもの	きりぼしだいこん チキンハム にんじん ごまあぶら せしゆ さんおんどう こいくちしょうゆ とりガラスープ(粉末)	赤 黄 緑 赤 緑 黄	緑 赤 緑 黄
ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきごんにやく ねぎ みそ こめあぶら せしゆ だしのもと	赤 赤 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば	どうふのみそしる	どうふ たまねぎ まいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	ごもくスープ	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ ちゅうかさスープ うすくちしょうゆ こしよ	赤 赤 赤 赤 赤 赤	緑 緑 緑 緑 緑 赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 乳 セラチン		
	エネルギー 688kcal			たんぱく質 27.5g		エネルギー 630kcal			たんぱく質 28.1g		エネルギー 585kcal			たんぱく質 23.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19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	とりく うずらたまご あつあげ(大) ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん 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 黄 緑 緑 黄	鶏肉 卵 大豆 さば 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろりごま こめあぶら さんおんどう せしゆ	赤 赤 黄 黄 黄	大豆 ごま
きんときにまめ	きんときにまめ	黄		
	エネルギー 651kcal			たんぱく質 27.1g

【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



給食センターHP

【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

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆが 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
639	24.1	19.1	334	3.2	244	0.51	0.52	23

【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。
- …地場産物(生駒市でとれたもの)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。

給食時間を振り返ろう。

「食育」チェックシート

この一年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

みんなで楽しく食べられました

あなたはどんな1年になりましたか？

<p>給食の前には手をきれいに洗えた。</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた。</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた。</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた。</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた。</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた。</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた。</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった。</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>

春休みもバランスのよい食事を心がけよう

県内の児童生徒を対象に行われた調査※では、休日の昼食によく食べる食品と、給食の内容について比較すると、以下の3つの項目で、

「肉・肉加工品類」、「牛乳・乳製品」、「野菜」



給食: 80%以上 に対して、
休日の昼食内容: 40%以下
という結果でした。

春休み中も、いろいろな食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。不足しやすい「カルシウム」も、しっかりとれるといいですね。

カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品、チーズ、小松菜、菜の花、ひじき、豆腐、厚揚げなど



※令和5年10月実施 奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(小学5年生・中学2年生対象)より