



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。  
本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めていきますので、  
よろしくお願いいたします。

### ～献立表の見方～

### ～学校給食の内容～

#### 【献立名】

その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。  
おかずは料理別にクラスごとの食卓に入っており、給食当番が教室で配膳します。

#### 【材料名】

それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。  
同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによって食材が異なることがあります。

#### 【ごはん】

月・水・木(隔週)・金の週3.5回  
炊飯委託業者から学校へ届けられます。  
米の種類:奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量:1~3年生...約180g  
4~6年生...約200g



麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

#### 【パン】

火・木(隔週)の週1.5回  
パン委託業者から学校へ届けられます。  
奈良県産の小麦粉が10%含まれます。

パンの重さ:コッペパン...約80g  
食パン ...約90g



米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

#### 【おかず】

給食センターで調理して学校へ届けられます。  
地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を取り入れたりしています。  
また、こどもの日献立、七夕献立、お月見献立などの行事食も取り入れています。



#### 【牛乳】

普通牛乳 1本200ml  
成長期に欠かすことのできない「カルシウム」が含まれています。

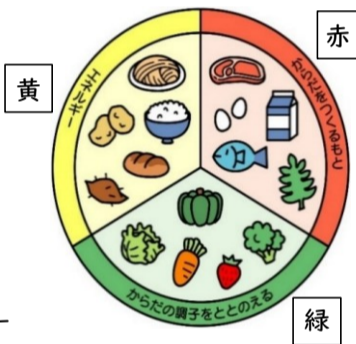


#### 【献立のマークについて】

- ...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。
- ...「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。

#### 【栄養三色】

食品に含まれるおもな栄養素のはたらきによって分類した「3つのグループ」を表示しています。



- 赤...おもにエネルギーのもとになるもの
- 黄...おもに体を造るもとになるもの
- 緑...おもに体の調子をととのえるもとになるもの

#### 【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(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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。

#### 【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

- 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

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	たけのごはん	ごはん たけのごはんのぐ	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かますフライ	かますフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	くきわかめのいため	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま
	さといものあかだし	さといも まめふ とうふ	黄 黄 赤 緑	小麦 大豆
		すのきだけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 赤 赤	大豆 大豆 さば
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.9g

例

日々の給食写真も掲載しています。



給食センターHP

#### 【献立表の活用の仕方】

★目に付くところに貼って、食べたものをチェックしましょう。

給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがよくなります。

★ご家庭での会話のきっかけにもなります。

今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手なものが食べられたなど、会話することで食への関心を高めましょう。



#### 今月の平均栄養量

1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
629	24.8	19.7	372	4.1	219	0.57	16

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	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
	タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤	
	コーンとえだまめのソテー	とうろこ えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
9日	(木) はるやさいのスープに	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ コンソメスープ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 553kcal		たんぱく質 26.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	やさいのかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
	とりにくとこまつなのいためもの	とりにく こまつな にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 664kcal		たんぱく質 19.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐	とりミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 赤 黄	鶏肉 大豆 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	はるまき	はるまき こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉
	あまなつゼリー	あまなつゼリー	黄	りんご
		エネルギー 787kcal		たんぱく質 23.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルギー
	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
	さわらのレモンソースかけ	さわらのフリット こめあぶら レモンじり さんおんとう こいくちしょうゆ でんぶん	赤 黄 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
14日	(火) ミートポテト	あいびきミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん しお おろしにんにく こしょう さんおんとう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆
	レタスのスープ	にんじん レタス たまねぎ マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 25.5g



Table for April 15-17 (Water/Friday/Saturday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gohan, gyuunoyu, torikunonogishiodare, kinpiragohou, nagaimomiosheru, and mozu-soup.

Table for April 20 (Month/Friday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gohan, katsumonchifurai, houreinsohohitashi, futajiru, and shio-ramen.

Table for April 21 (Month/Saturday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include kokorupan, gyuunoyu, shu-mai, chinjao-ros, shio-ramen, aobori-potetobinz, abc-soup, and blueberry-yogurt.

食育の日・わ食の日  
沖縄県の郷土料理  
にんじんしりしり  
「にんじんしりしり」は、にんじんを細くせん切りにして油で炒めた沖縄県の郷土料理です。  
もずくスープ  
沖縄県はもずくの生産が盛んで、昭和50年頃にもずくの養殖に成功し、もずくの生産が盛んです。

Table for April 22 (Water/Sunday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gohan, joa, torikunotattage, hijikifurikake, and nametomiosheru.

Table for April 23 (Water/Monday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gomogohan, gyuunoyu, futakunoketchappitame, aobori-potetobinz, abc-soup, and blueberry-yogurt.

Table for April 24 (Month/Tuesday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gohan, gyuunoyu, saba-no-shoyaki, nibitashi, toridango-sumasijiru, and akadashi.

Table for April 27 (Month/Friday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include taketokogohan, gyuunoyu, chikwatenburaochajiofukage, potetosarada, daigonmiosheru.

Table for April 28 (Month/Saturday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include coppapan, gyuunoyu, kimagare, aobori-potetobinz, abc-soup, and blueberry-yogurt.

Table for April 30 (Month/Monday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include gohan, gyuunoyu, dashimakitago, futakunokeshikureni, akadashi.