



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～

【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缶に入っており、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。

- 【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…おもに体を作るもとになるもの
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

| 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に | ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんどう ごまあぶら | 赤 赤 赤 黄 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 すのきだけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと | 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 | 小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 |
| | | エネルギー 626kcal | | たんぱく質 24.9g |

～学校給食の内容～

【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。

今月の平均栄養量

| 1食あたり kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム 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。



【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してい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 |
|-------|--------------|--|------------------|-------------------|
| | 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 さんおんどう こいくちしょうゆ でんぶん | 赤 赤 黄 黄 | 小麦 大豆 |
| 9日(木) | 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 さんおんどう 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 赤 黄 黄 | 牛肉 豚肉 |
| | 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 | 赤 赤 黄 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 641kcal | | たんぱく質 25.5g |

| 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 | やさいかきあげ こめあぶら | 緑 黄 | 小麦 大豆 |
| | とりにくごまつな | とりにく ごまつな にんじん さんおんどう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら | 赤 赤 赤 黄 黄 | 鶏肉 |
| | にゅうめん | ふしそめん 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 赤 赤 赤 | 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 |
| | とりにくのねぎしおだれ | とりにく しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゅ うすくちしょうゆ さんおんどう しお ブラックペッパー でんぶん | 赤 赤 赤 黄 黄 黄 | 鶏肉 |
| | きんぴらごぼう | ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんどう こいくちしょうゆ こめあぶら | 黄 黄 黄 黄 黄 | 小麦 大豆 |
| | ながいものみそしる | たまねぎ はくさい ながいも にんじん みそ だしのもと | 緑 赤 赤 赤 赤 | 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 607kcal | | たんぱく質 23.2g |

| 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 | とうもろこし 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 |
| | はるやさいのスープ | ウイナー 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 赤 赤 赤 赤 黄 | 豚肉 |
| | | 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 | 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 |
|------------|---------|--|---------------------------------|----------------|---|----------------------------|---|------------------|---|----------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|----------------|
| 15日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | | 16日 (木) | ごはん | ごはん | 黄 | | 17日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | 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 |
| | マーボー豆腐 | とりミンチ 豆腐 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 せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん | 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | 鶏肉 大豆 | | だしまきたまご | だしまきたまご | 赤 | 卵 | | かつおメンチフライ | かつおメンチフライ こめあぶら | 赤 | 小麦 大豆 |
| | はるまき | はるまき こめあぶら | 赤 黄 | 大豆 | | ぶたにくのしぐれに | ぶたにく にんじん れんこん こめあぶら おろししょうが さんおんとう みりん こいくちしょうゆ せいしゆ | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 | | ほうれんそうのおひたし | ほうれんそう もやし にんじん だししょうゆ | 赤 緑 緑 | 小麦 大豆 |
| あまなつゼリー | あまなつゼリー | 黄 | りんご | あかだし | とうふ はくさい 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 緑 黄 赤 緑 赤 | 大豆 | ぶたじる | ぶたにく さいしも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと | 赤 黄 緑 緑 赤 黄 | 豚肉 | | | |
| | | エネルギー 787kcal | | たんぱく質 23.6g | | | エネルギー 616kcal | | たんぱく質 26.4g | | | エネルギー 610kcal | | たんぱく質 22.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--|--|-------------------------|----------------|
| 20日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ハムステーキ | ポロニアステーキ | 赤 | 鶏肉 豚肉 |
| | にんじんしりしり | にんじん ツナ(油漬け) だしのもと こいくちしょうゆ こしょう | 緑 赤 | さば 小麦 大豆 |
| もずくスープ | たまねぎ とうふ もずく とうもろこし ラッキーにんじん 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 | 緑 赤 赤 緑 緑 | 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆 | |
| | | エネルギー 607kcal | | たんぱく質 23.6g |

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。沖縄の家庭には、「しりしり器」という大きなおろし金のような道具があり、にんじんを「すりすり」とすりおろす時に出る音を、沖縄県の方で「しりしり」と言うそうです。

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。もずくは、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--|---|-------------------------|----------------|
| 21日 (火) | こめごはん | こめごはん | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ぶたにくのケチャップいため | ぶたにく えりんぎ カットアスパラガス ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 大豆 |
| | あおのりポテトビーンズ | じゃがいも だいず でんぶん こめあぶら あおのり こしょう | 黄 赤 黄 黄 赤 | 大豆 |
| ABCスープ | にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) 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 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 | |
| ブルーヨーグルト | ブルーヨーグルト | 赤 | 乳 ゼラチン | |
| | | エネルギー 622kcal | | たんぱく質 29.5g |

| 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 |
| | さばのしおやき | しおさば | 赤 | さば |
| | にびたし | うすあげ にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう | 赤 緑 緑 | 大豆 さば 小麦 大豆 |
| とりだんごのすましじる | とりにだんご たまねぎ にんじん しゆんぎく だしパック うすくちしょうゆ しお | 赤 緑 緑 緑 | 小麦 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆 | |
| | | エネルギー 600kcal | | たんぱく質 25.9g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---|--|----------------------------|----------------------|
| 23日 (木) | ことうパン | ことうパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | シューマイ(2こ) | シューマイ | 赤 | 小麦 豚肉 |
| | チンジャオロース | ぎゅうにく しお こしょう にんじん たけのこ ピーマン こいくちしょうゆ オイスターソース せいしゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら | 赤 緑 緑 緑 | 牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆 |
| しおラーメン | こんにやくめん やきぶた はくさい たまねぎ にんじん にら ラーメンスープ(塩) せいしゆ しお こしょう | 黄 赤 緑 緑 緑 | 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 | |
| | | エネルギー 529kcal | | たんぱく質 26.7g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---|---|----------------------|-------------------------|
| 24日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ジョア | ジョア(プレーン) | 赤 | 乳 |
| | とりにくのたつたあげ(2こ) | とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら | 赤 黄 | 鶏肉 小麦 大豆 |
| | ひじきふりかけ | ひじき ちりめんじゃこ しおごんぶ かつおぶし しろりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず | 赤 赤 赤 黄 | 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 |
| なめこのみそしる | なめこ あつあげ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと | 緑 赤 緑 緑 赤 | 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 | |
| | | エネルギー 593kcal | | たんぱく質 28.5g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---|---|----------------|----------------|
| 27日 (月) | たけのこごはん | ごはん たけのこごはんのぐ | 黄 緑 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ちくわのてんぷらおちあじおかけ | ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら くわのはちや しお | 赤 黄 黄 | 小麦 大豆 |
| | ポテトサラダ | じゃがいも えだまめ にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ | 黄 緑 緑 | 大豆 |
| だいごのみそしる | だいごん たまねぎ まいたけ 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 23.1g |

| 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 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | キーマカレー | あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず(クラッシュ) じゃがいも ならのカレーパウダー 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 緑 緑 赤 黄 | 牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉 |
| | とうふナゲット(2こ) | とうふナゲット こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 大豆 |
| ごぼうサラダ | ごぼう にんじん ごまドレッシング | 緑 緑 黄 | ごま | |
| おいらいデザート | さくらゼリー | 黄 | | |
| | | エネルギー 757kcal | | たんぱく質 24.4g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--|---|-------------------|----------------|
| 30日 (木) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | あげたごやき(2こ) | たごやき こめあぶら | 黄 黄 | 大豆 |
| | ぶたにくのソースいため | ぶたにく たまねぎ カットいんげん きりぼしだいごん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 |
| すましじる | たまねぎ ごまつな にんじん えのきたけ うすあげ だしのもと うすくちしょうゆ | 緑 緑 緑 赤 | 大豆 さば 小麦 大豆 | |
| | | エネルギー 635kcal | | たんぱく質 22.5g |