



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】

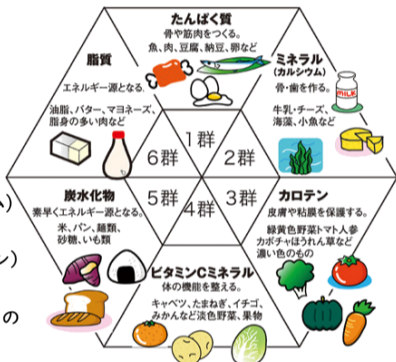
月・水・木(隔週)・金の週3.5回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類:奈良県産ヒノヒカリ

【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。

【6つの食品群】

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「6つのグループ」を表示しています。



- 1群...たんぱく質
- 2群...無機質(カルシウム)の多いもの
- 3群...ビタミンA(カロテン)の多いもの
- 4群...ビタミンCの多いもの
- 5群...炭水化物
- 6群...脂質

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だし	2 3 3	大豆 さば 小麦 大豆
	豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ うす揚げ ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 4 1 5 3 1 6	豚肉 大豆 さば
		エネルギー	777kcal	たんぱく質 31.4g

例

ごはんの量:240g
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、食パン...約120g
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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
770	30.1	22.8	410	5.1	262	0.71	19

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】

★目につくところに貼って、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)に記載します。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 0743-73-3141

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	タラのバジル焼き	タラのバジル焼き	1	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆	4 4	大豆
		ブロッコリー コンソメスープ ごめ油		小麦 大豆 鶏肉
9日			6	
(木)	春野菜のスープ煮	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 ごしょう ごめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー	725kcal	たんぱく質 33.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6	小麦 大豆
	鶏肉と小松菜の炒め物	鶏肉 小松菜 にんじん 三温糖 ごしょう ごめ油	1 3 3 5 6	鶏肉 小麦 大豆
10日				
(金)	にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 1 4 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー	759kcal	たんぱく質 23.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	マーボー豆腐	鶏ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごしょう おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ ごしょう ごめ油 でん粉	1 1 4 4 3 3 6	鶏肉 大豆 ごま
13日				
(月)	春巻き	春巻き ごめ油	4 6	小麦 大豆 豚肉
	あまなつぜりー	あまなつぜりー	5	りんご
		エネルギー	910kcal	たんぱく質 27.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのレモンソースかけ	さわらのフルーツ ごめ油 レモン汁 三温糖 ごしょう ごめ油	1 6 4 5	小麦 大豆
		ごしょう ごめ油	5	小麦 大豆
14日				
(火)	ミートポテト	合びきミンチ じゃがいも たまねぎ グリーンピース 塩 おろしにんにく ごしょう 三温糖 赤ワイン ウスターソース ごしょう ごめ油	1 5 4 4 5	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 ごしょう	3 4 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー	836kcal	たんぱく質 32.4g



Table for April 15th (Water) and April 16th (Wood). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like ごはん, 牛乳, 鶏肉のねぎ塩だれ, きんぴらごぼう, 長いものみそ汁.

Table for April 20th (Month). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like ごはん, 牛乳, かつおメンチフライ, ほうれん草のおひたし, 豚汁, ブルーヨーグルト.

Table for April 21st (Fire). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like 黒糖パン, 牛乳, シューマイ(3個), チンジャオロース, 塩ラーメン.

Section titled '食育の日・わ食の日' and '沖縄県の郷土料理' featuring 'にんじんしりしり' and 'もずくスープ' with descriptive text and images.

Table for April 22nd (Water). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like ごはん, ジョア, 鶏肉のたつた揚げ(2個), ひじきふりかけ, なめこのみそ汁.

Table for April 23rd (Wood). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like 米粉パン, 牛乳, 豚肉のケチャップ炒め, 青のりポトビーンズ, ABCスープ, お祝いデザート.

Table for April 24th (Metal). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like ごはん, 牛乳, さばの塩焼き, 煮びたし, 鶏団子のすまし汁.

Table for April 27th (Month) and April 28th (Fire). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like たけのこごはん, 牛乳, ちくわの天ぷらお茶塩かけ, ポテトサラダ, 大根のみそ汁.

Table for April 28th (Fire). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like コッペパン, 牛乳, キーマカレー, とうふナゲット(2個), ごぼうサラダ.

Table for April 30th (Wood). Columns include献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, and specific food items like ごはん, 牛乳, だし巻き卵, 豚肉のしぐれ煮, 赤だし.

八十八夜献立