



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】

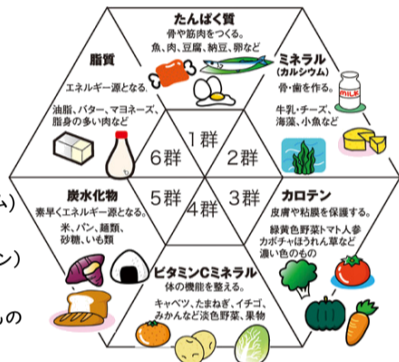
月・水・木(隔週)・金の週3.5回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類:奈良県産ヒノヒカリ

【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)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	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5			ごはん	ごはん	5			コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		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		マーボー豆腐	鶏ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら	1 1 4 4 3	鶏肉 大豆		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 こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5	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 こいくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 3 3 5 6	鶏肉 小麦 大豆		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 こしょう ごめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉		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 ごめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	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			エネルギー	725kcal	たんぱく質 33.7g			エネルギー	836kcal	たんぱく質 32.4g
		エネルギー	759kcal	たんぱく質 23.0g			エネルギー	910kcal	たんぱく質 27.5g			エネルギー	836kcal	たんぱく質 32.4g




日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (水)	ごはん	ごはん	5		16日 (木)	ごはん	ごはん	5		17日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 白ねぎ おろしんにく おろししょうが ごま油 清酒 うすくちしょうゆ 三温糖 塩 ブラックペッパー でん粉	1 4 4 6 5 5	鶏肉 ごま 小麦 大豆		揚げたご焼き(3個)	たご焼き ごめ油	5 6	大豆		ハムステーキ	ポロニアステーキ	1	鶏肉 豚肉
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにやく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごめ油	4 3 5 5 6	さば 小麦 大豆		豚肉のソース炒め	豚肉 たまねぎ カットいんげん 切り干し大根 ごめ油 コンソメスープ とんかつソース ウスターソース 塩 こしょう	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		にんじんしりしり	にんじん ツナ(油漬け) だしの素 こいくちしょうゆ こしょう	3 1 1	さば 小麦 大豆
長いものみそ汁	たまねぎ 白菜 長いも にんじん みそ だしの素	4 4 5 3 1	やまいも 大豆 さば	すまし汁	たまねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ うす揚げ だしの素 うすくちしょうゆ	4 3 3 4 1	大豆 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 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ	4 1 2 4 3	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆			
エネルギー 716kcal				たんぱく質 26.9g	エネルギー 782kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 716kcal				たんぱく質 28.7g
20日 (月)	ごはん	ごはん	5		21日 (火)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	22日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	かつおメンチフライ	かつおメンチフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉		かつおメンチフライ	かつおメンチフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草 もやし にんじん だししょうゆ	3 4 3	小麦 大豆		チンジャオロース	牛肉 塩 ごしょう 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 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	1 3 4 3 5 5 6	牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆		ほうれん草のおひたし	ほうれん草 もやし にんじん だししょうゆ	3 4 3	小麦 大豆
豚汁	豚肉 里いも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 5 4 3 4 3 1 6	豚肉 大豆	塩ラーメン	こんにゃく麺 焼き豚 白菜 たまねぎ にんじん にら ラーメンスープ(塩) 清酒 塩 ごしょう	5 1 4 4 3 3	小麦 大豆 豚肉	豚汁	豚肉 里いも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 5 4 3 4 3 1 6	豚肉 大豆			
ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	2	乳 ゼラチン	エネルギー 710kcal				たんぱく質 34.9g	エネルギー 803kcal				たんぱく質 29.6g	
22日 (水)	ごはん	ごはん	5		23日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	24日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	ジョア	ジョア(プレーン)	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のたつた揚げ(2個)	鶏肉 みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしんにく ごしょう でん粉 ごめ油	1 2 2 4 5 6	鶏肉 小麦 大豆		豚肉のケチャップ炒め	豚肉 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 赤ワイン おろしんにく ごしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		さばの塩焼き	塩さば	1	さば
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		青のりポテトビーンズ	じゃがいも 大豆 でん粉 ごめ油 清のり粉 塩	5 1 5 6 2	大豆		煮びたし	うす揚げ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 5	大豆 小麦 大豆
なめこのみそ汁	なめこ 厚揚げ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしの素	4 1 4 3 3 1	大豆 大豆 さば	ABCスープ	にんじん たまねぎ とうもろこし マカロニ(ABC) 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 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	鶏団子のすまし汁	鶏肉団子 たまねぎ にんじん 春菊 だしパック うすくちしょうゆ 塩	1 4 3 3	小麦 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆			
エネルギー 711kcal				たんぱく質 34.1g	エネルギー 806kcal				たんぱく質 35.1g	エネルギー 714kcal				たんぱく質 30.7g
27日 (月)	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんの具	5 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	28日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	30日 (木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷらお茶塩かけ	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油 桑の葉茶 塩	1 5 6	小麦 大豆		キーマカレー	合びきミンチ にんじん たまねぎ 大豆(クラッシュ) じゃがいも 奈良のカレールウ 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 赤ワイン ごしょう ごめ油	1 3 4 1 5 4 6	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉		だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	ポテトサラダ	じゃがいも 枝豆 にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	5 4 3 6	大豆 小麦 大豆 大豆		豚肉のしくれ煮	豚肉 にんじん れんこん ごめ油 おろししょうが 三温糖 みりん こいくちしょうゆ 清酒	4 4 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		豚肉のしくれ煮	豚肉 にんじん れんこん ごめ油 おろししょうが 三温糖 みりん こいくちしょうゆ 清酒	1 3 4 6 5	豚肉 小麦 大豆
大根のみそ汁	大根 たまねぎ まいたけ うす揚げ だしの素 みそ	4 4 4 1 1	大豆 さば 大豆	入学・進級祝い献立	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆	赤だし	とうふ 白菜 まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	4 4 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		
エネルギー 744kcal				たんぱく質 26.8g	エネルギー 902kcal				たんぱく質 30.4g	エネルギー 722kcal				たんぱく質 30.6g

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、沖縄県の方言で「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、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。