



5月5日は
端午の節句

5月5日は、端午の節句です。男の子がたくましく成長することを願って昔から行事が行われてきました。今では「こどもの日」として全ての子どもの健やかな成長を願う日となっています。

こどもの日献立

ししゃも

こいのぼりに見立てた「ししゃもフライ」を組み合わせました。カルシウムやたんぱく質が豊富なししゃもは、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい魚のひとつです。



たけのこ

成長が早く、まっすぐ伸びる様子から、健やかに育ちますようにという願いを込めて、「若竹汁」に入れています。



かしわもち

柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って食べられる和菓子です。



よくかんで食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃもフライ(2び)	ししゃもフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	わかたけじる	たけのこ わかめ とうふ ちらしかまぼこ・かぶ えのきたけ みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
	かしわもち	かしわもち	黄	
	ひこんだて			
	エネルギー	666kcal		たんぱく質 22.1g

食育の日・わ食の日

神奈川県 の郷土料理

けんちん汁

「けんちん汁」とは、神奈川県の鎌倉市にある建長寺(けんちょうじ)で700年以上前から作られていた、肉や魚などを使用しない精進料理のひとつです。

給食では、厚揚げやごぼう・こんにゃくなどを使った具だくさんの汁にしました。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (木)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	セロリのコールスローサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロードレッシング	緑 緑 緑 黄	
	ミネストローネ	ベーコン とうもろこし たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス 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 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆
	メーブルジャム	メーブルジャム	黄	
	エネルギー	548kcal		たんぱく質 22.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんばんづけ	あじ(でん粉付) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	
	きりぼしだいごんののもの	きりぼしだいごん にんじん カットしいんげん しいたけ うすあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 ごま
	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ もやし ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 大豆 さば
	エネルギー	632kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかメンチ	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆
	やさしいため	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん だしのもと こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 緑	豚肉
	けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらこんにゃく さといも しいたけ ねぎ ラッキーにんじん だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 黄 黄 緑 緑 緑	大豆
	かながわけんの きょうどりようり	ラッキー にんじんが はいつているよ!	黄	
	エネルギー	660kcal		たんぱく質 24.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (火)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハニーマスタードチキン	とりにく こいくちしょうゆ つぶマスタード さんおんとう はちみつ でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
	キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	
	とうにゅうスープ	ベーコン ニョッキ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ とりガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうにゅう こめあぶら	赤 黄 黄 緑 緑	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
	エネルギー	584kcal		たんぱく質 29.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (水)	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
	かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	ならあえ	ならづけ うすあげ しいたけ きりぼしだいごん にんじん しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 赤 緑 緑 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆
	「ならあえ」「にゅうめん」 はならけんの きょうどりようりだよ!			
	にゅうめん	ふしそうめん とりにく かまぼこ たまねぎ ねぎ せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑	小麦 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
	やさしいふりかけ	やさしいふりかけ		
	エネルギー	617kcal		たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	れんごんのあまずいため	れんごん にんじん こめあぶら さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆
	すましじる	とうふ たまねぎ ごまつな えのきたけ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
	エネルギー	640kcal		たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ささみのうめしそフライ	ささみのうめしそフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ひじきだいずのもの	ひじき だいず 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 赤 緑	大豆 さば 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく ごぼう だいごん ねぎ つきこんにゃく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆
	エネルギー	654kcal		たんぱく質 26.9g

奈良県の郷土料理を紹介!

13日(水)は、奈良県の郷土料理である「ならあえ」と「にゅうめん」が登場します。

「ならあえ」とは、奈良県の特産品である「奈良漬」を使った和え物です。奈良漬は、塩漬けにした野菜を酒かすに漬けて作ります。

酒かすは、酒造りをするときにできるものですが、その伝統的な酒造りは、奈良県で始まったとされています。

「にゅうめん」は、「そうめん」を使用した温かい汁料理です。そして、そうめんは、奈良県桜井市三輪が発祥の地です。

郷土料理は、歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。わたしたちの暮らす奈良県の郷土料理を知り、食べることで受け継いでいきましょう。



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Includes a detailed allergen information section at the bottom right.

【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。

Table mapping allergen categories to specific ingredients. Categories include '表示義務づけ特定原材料(8品目)' and '特定原材料に準ずるもの(20品目)'.

○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。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

【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。

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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【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】

Table showing average nutritional values for the month: Energy (623 kcal), Protein (24.6g), Fat (18.0g), Calcium (401mg), Iron (3.8mg), Vitamin B1 (198µg), Vitamin B2 (0.56mg), Vitamin B12 (0.49mg), Vitamin C (18mg).