2019年

5月予定献立表

小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

成長期の体づくりに大切な 栄養素について考えてみよう

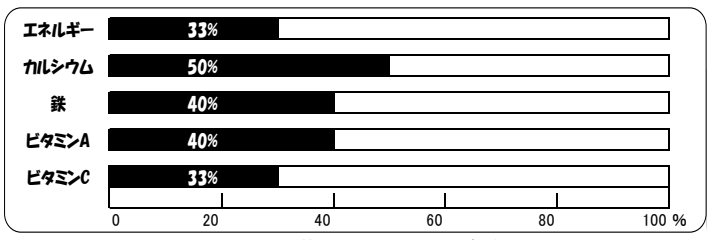
学校給食の栄養

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもたちの健康の保持増進、体力の向上を図っています。

小学1年生から中学3年生までの間は成長がさかんな時期です。

学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1／3をとれるように献立を考えています。（成長期に特に必要なカルシウムについてはおよそ1／2をとれるように考慮しています。）

【学校給食でとれる栄養量（一日に必要な量を100%とする）】



※脂質は学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%です
※たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%です

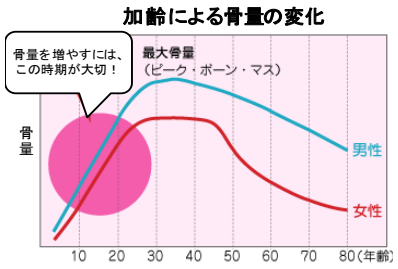
カルシウム

カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。

成長期には、骨が縦に伸び、横に太くなってつくられていくと同時に、骨量を増やしじょうぶな骨がつくられます。一般的に人間の骨量は10代後半から20代にかけてピークに達し、それ以降は少しずつ減少していきます（右グラフ参照）。

成長期は骨の土台をつくる大切な時期です。毎日コツコツ「骨の貯金」をして最大骨量（ピーク・ボーン・マス）を多くしましょう。

加齢による骨量の変化



牛乳1本（200ml）の中には、227mgのカルシウムが含まれています。
また、たんぱく質やビタミンなども豊富なため、学校給食では毎日牛乳がつきます。

マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
7日（火）こどものひこんだて	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さかなのすりみカツ	さかなのすりみカツ	赤	小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく	赤	豚肉
		ほうれんそう	緑	
		はくさいキムチ	緑	りんご　小麦　大豆　さば
		きりぼしだいこん	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		みりん		
		しょうゆ		小麦　大豆
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しお		
		こしょう		
	わかめスープ	わかめ	赤	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	かしわもち	かしわもち	黄	
	エネルギー　690kcal			たんぱく質　29．3g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
8日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのかんろに 2び	いわしのかんろに	赤	大豆　小麦
	アスパラのごまあえ	アスパラガス	緑	
		にんじん	緑	
		ごまあえのもと		小麦　大豆　乳　さば　鶏肉　ごま
	すましじる	たまねぎ	緑	
		みつば	緑	
		かにだんご	赤	かに
		はなふ	黄	小麦
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	エネルギー　628kcal			たんぱく質　25．5g

さかなには「ほね」があります。
のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
9日（木）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご 2こ	にくだんご	赤	小麦　ごま　大豆　鶏肉
	なのはなソテー	なのはな	緑	
		ほうれんそう	緑	
		たまご	赤	卵
		ベーコン	赤	豚肉
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	ビーフンスープ	ビーフン	黄	
		たまねぎ	緑	
		たけのこ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	いちごジャム	いちごジャム	黄	
	エネルギー　570kcal			たんぱく質　23．5g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
10日（金）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごフライ 2び	きびなごフライ	赤	
		こめあぶら	黄	
	じゃがいもとにんじんのそぼろあんかけ	ぶたミンチ	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		こめあぶら	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		せいしゅ		
		さとう	黄	
		しお		
		でんぷん	黄	
	みそしる	あつあげ	赤	大豆
		ちくわ	赤	
		ねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	エネルギー　649kcal			たんぱく質　21．9g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
13日（月）	わかめごはん	わかめごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのしおこうじやき	さわらのしおこうじやき	赤	
	にびたし	うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		こまつな	緑	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		さとう	黄	
	けんちんじる	ごぼう	緑	
		こんにゃく	黄	
		さといも	黄	
		しめじ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		しお		
		みりん		
		でんぷん	黄	
	エネルギー　624kcal			たんぱく質　24．8g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
14日（火）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	サーモンフライ	サーモンフライ	赤	さけ　小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	ごぼうサラダ	ごぼう	緑	
		とうもろこし	緑	
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦　大豆　ごま
	にんじんのポタージュ	にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじんペースト	緑	
		スープストック		大豆　豚肉
		だっしふんにゅう	赤	乳
		ポタージュのもと		小麦　乳　豚肉　大豆
		なまクリーム	赤	乳
		ぎゅうにゅう	赤	乳
		しお		
		こしょう		
	エネルギー　708kcal			たんぱく質　25．4g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
15日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビビンバ	ぎゅうにく	赤	牛肉
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		ぜんまい	緑	
		ほうれんそう	緑	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		さとう	黄	
		みりん		
		しょうゆ		小麦　大豆
		でんぷん	黄	
		しろいりごま	黄	ごま
		しろすりごま	黄	ごま
	ぎょうざスープ	ぎょうざ	赤	小麦　大豆　豚肉
		たまねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		にら	緑	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ	緑	もも　りんご
		しらたまだんご	黄	大豆
	エネルギー　727kcal			たんぱく質　23．6g

【食品に関するアレルゲンについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料（７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。加工食品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を元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ゲン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（７品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
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・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○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、含まれるアレルゲン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。
◎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
◎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。

【献立のマークについて】

・・・地場産物（奈良県・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きます。
・・・はしの日です。

【３色食品群】

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

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。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
661	25.2	19.2	345	3.1	207	0.55	0.53	22

2019年

5月予定献立表

小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
16日（木）	せわりパン	せわりパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あらびきソーセージ 2ほん	あらびきソーセージ	赤	豚肉
	パックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード		
	キャベツのソテー	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆　豚肉
		こしょう		
		しお		
	コンソメスープ	たまねぎ	緑	
		ニョッキ	黄	小麦
		とうもろこし	緑	
		えりんぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こしょう		
		しょうゆ		小麦　大豆
	エネルギー　560kcal			たんぱく質　24．0g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
17日（金）しょくいくのひ わしょくのひ	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ	赤	大豆　小麦
		こめあぶら	黄	
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ	赤	大豆
		たまご	赤	卵
		ちくわ	赤	
	わかやまけんのりょうり	にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		だしのもと		さば
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	みそしる	じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		わかめ	赤	
		★にんじん	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	★ラッキーにんじんがはいっているよ！			
	エネルギー　665kcal			たんぱく質　28．7g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
20日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ	赤	小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	じゃこピーマン	ピーマン	緑	
		ちりめんじゃこ	赤	
		しろいりごま	黄	ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		さとう	黄	
		せいしゅ		
		みりん		
		こめあぶら	黄	
	ぶたじる	ぶたにく	赤	豚肉
		せいしゅ		
		うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		こんにゃく	黄	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	エネルギー　714kcal			たんぱく質　26．5g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
21日（火）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃものからあげ 2び	ししゃものからあげ	赤	
		こめあぶら	黄	
	さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。			
	もやしのソテー	もやし	緑	
		とうもろこし	緑	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しょうゆ		小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	しょうゆラーメン	こんにゃくめん	黄	大豆
		たけのこ	緑	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		しょうゆラーメンスープのもと		小麦　大豆　鶏肉　豚肉
		こしょう		
	エネルギー　549kcal			たんぱく質　25．4g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
22日（水）	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンカレー	とりにく	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		じゃがいも	黄	
		だいず	赤	大豆
		しめじ	緑	
		こめあぶら	黄	
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		カレールウ		小麦　大豆　鶏肉
		リンゴピューレ		りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		あかワイン		
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん	緑	
		とうもろこし	緑	
		しお		
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こめあぶら	黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦　大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
	エネルギー　692kcal			たんぱく質　21．6g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
23日（木）	こめこパン	こめこパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	はるまき	はるまき	赤	小麦　ごま　大豆　鶏肉
		こめあぶら	黄	
	マーボーなす	あいびきミンチ	赤	牛肉　豚肉
		なす	緑	
		たけのこ	緑	
		にら	緑	
		おろししょうが		
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		マーボーどうふのもと		小麦　大豆　豚肉　鶏肉　ゼラチン　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		さとう	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご	赤	卵
		やきぶた	赤	豚肉　小麦　大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	エネルギー　721kcal			たんぱく質　27．8g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
24日（金）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤	鶏肉　大豆
	きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		さつまあげ	赤	
		だしのもと		さば
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	ごまじる	たまねぎ	緑	
		ながいも	黄	やまいも
		とうふ	赤	大豆
		ねぎ	緑	
		みりん		
		だしのもと		さば
		ねりごま	黄	ごま
		みそ	赤	大豆
	エネルギー　669kcal			たんぱく質　28．9g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
27日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	えびたけのこフライ	えびたけのこフライ	赤	小麦　えび　大豆
		こめあぶら	黄	
	ひじきとツナのいためもの	あじつけひじき	赤	小麦　大豆
		ツナ	赤	
		にんじん	緑	
		さやいんげん	緑	
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
	キャベツのみそしる	キャベツ	緑	
		あつあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	エネルギー　651kcal			たんぱく質　23．5g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
28日（火）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ（ケチャップ）	赤	鶏肉　豚肉　大豆　ごま
	ポテトサラダ	じゃがいも	黄	
		グリンピース	緑	
		とうもろこし	緑	
		しお		
		ブラックペッパー		
	パックコーンドレッシング	コーンドレッシング	黄	
	オニオンスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		ロースハム	赤	豚肉
		こめこマカロニ	黄	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こしょう		
		しょうゆ		小麦　大豆
	エネルギー　654kcal			たんぱく質　24．3g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
29日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	赤	豚肉
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		しめじ	緑	
		たまねぎ	緑	
		アスパラガス	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		でんぷん	黄	
	あかだし	じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	あさりのつくだに	あさりのつくだに	赤	小麦　大豆
	なつみかんゼリー	なつみかんゼリー	黄	
	エネルギー　678kcal			たんぱく質　21．9g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
30日（木）	しょくパン	しょくパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじナゲット 2こ	あじナゲット	赤	大豆　小麦
		こめあぶら	黄	
	きのこのデミグラスソースに	マッシュルーム	緑	
		えりんぎ	緑	
		まいたけ	緑	
		デミグラスソース		小麦　牛肉　大豆　鶏肉　豚肉　ゼラチン
		トマトベースソース		大豆
		リンゴピューレ		りんご
		さとう	黄	
		スープストック		大豆　豚肉
		こしょう		
		しお		
	ササミのスープ	ササミ	赤	鶏肉
		こめあぶら	黄	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しお		
		こしょう		
		しょうゆ		小麦　大豆
	りんごジャム	りんごジャム	黄	りんご
	エネルギー　712kcal			たんぱく質　26．9g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
31日（金）	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
	れんこんのきんぴら	ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		れんこん	緑	
		にんじん	緑	
		こんにゃく	黄	
		しろいりごま	黄	ごま
		だしのもと		さば
		さとう	黄	
		みりん		
		しょうゆ		小麦　大豆
	にゅうめん	ふしそうめん	黄	小麦
		かまぼこ	赤	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
	エネルギー　695kcal			たんぱく質　24．8g