2022年　5月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく	赤	牛肉
		たまねぎ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
	ながいもあげ	ながいもあげ	黄	やまいも
		こめあぶら	黄	
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		なめこ	緑	
		ねぎ	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 709kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
6日(金)こどものひこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのゆずみそかけ	さわら	赤	
		せいしゅ		
		みそ	赤	大豆
		あかみそ	赤	大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		ゆずかじゅう	緑	
		でんぷん	黄	
	こまつなのしおこんぶあえ	こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		しおこんぶ	赤	小麦 大豆
		だししょうゆ		小麦 大豆
	たけのこのすましじる	ちらしかまぼこ・かぶと	赤	
		たけのこ	緑	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	かしわもち	かしわもち	黄	
		エネルギー 683kcal		たんぱく質 25.4g

こどもの日献立

5月5日は「こどもの日」です。それにちなんで、「さわらのゆずみそかけ」が登場します。「さわら」は成長すると名前が変わる「出世魚」です。子どもが立派に育って出世しますようにと願いを込めています。

また、「たけのこのすまし汁」には、かぶとの形のかまぼこと、たけのこを入れました。たけのこは、成長すると竹になります。成長が早く、まっすぐ天に向かって伸びる様子から、子どもが健やかに育ちますようにという願いを込めています。

そして、「かしわもち」は、柏(かしわ)の葉にあんこが入ったもちをつつんだ和菓子です。柏の葉は、新しい葉が芽吹くまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」として縁起が良いと考えられてきました。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ	赤	大豆
		チンゲンサイ	緑	
		もやし	緑	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		しお		
		こしょう		
	わかめスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		わかめ	赤	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		とりガラスープ(えきたい)		鶏肉
		とりガラスープ(ふんまつ)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 20.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10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
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	ささみとアスパラのドレッシングあえ	ササミ	赤	鶏肉
		アスパラガス	緑	
		にんじん	緑	
		わふうドレッシング	黄	
	ミネストローネ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(水)	わかめごはん	ごはん	黄	
		わかめごはんのぐ	赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やさいのかきあげ	やさいのかきあげ	緑	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	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	
		さつまあげ	赤	
		さんおんとう	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		だしのもと		さば
		こめあぶら	黄	
	ぶたじる	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		つきこんにゃく	黄	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
		エネルギー 726kcal		たんぱく質 20.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12日(木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきそば	ぶたにく	赤	豚肉
		キャベツ	緑	
		たまねぎ	緑	
		もやし	緑	
		やきそばめん	黄	小麦
		あおのりこ	赤	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		しお		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	やさいスープ	ほうれんそう	緑	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 587kcal		たんぱく質 23.7g

「せわりパン」にはさんで、「やきそばパン」にして、たべましょう！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ	赤	小麦 さば 大豆
		こめあぶら	黄	
	こうやどうふのにもの	こうやどうふ	赤	大豆
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	ごまじる	ながいも	黄	やまいも
		たまねぎ	緑	
		こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		ねりごま	黄	ごま
		だしのもと		さば
		みりん		
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 703kcal		たんぱく質 24.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ユーリンチー(2こ)	とりにく	赤	鶏肉
		でんぷん	黄	
		しお		
		こめあぶら	黄	
		ねぎ	緑	
		おろししょうが		
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こめず		
		でんぷん	黄	
	ひじきのちゅうかいため	ロースハム	赤	豚肉
		ひじき	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
	ちゅうかスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		しいたけ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
		エネルギー 708kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17日(火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのカレーあげ	いか	赤	いか
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		カレーこ		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	グリーンサラダ	ツナ(あぶらづけ)	赤	
		きゅうり	緑	
		キャベツ	緑	
		イタリアンドレッシング	黄	
	しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのピューレ	赤	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		えりんぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめこシチューのもと		
		こしょう		
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅうプリンタルト	黄	大豆
		エネルギー 726kcal		たんぱく質 28.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごのてんぷら(2び)	きびなごのてんぷら	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	にびたし	さつまあげ	赤	
		こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	けんちんじる	ごぼう	緑	
		ひらこんにゃく	黄	
		さといも	黄	
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でんぷん	黄	
		エネルギー 585kcal		たんぱく質 17.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(木)	しょくパン	しょくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	スコッチエッグ	スコッチエッグ	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	れんこんのようふうソテー	れんこん	緑	
		とうもろこし	緑	
		オリーブオイル	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	ささみのスープ	ササミ	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	メープルジャム	メープルジャム	黄	
		エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.5g

2022年　5月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

食育の日・わ食の日

かつおの角煮

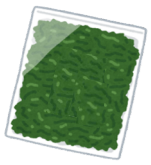
かつおは、日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。かつおという名前は、「身が堅い」ことから「堅魚」が由来とされ、漢字で「鰹」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で4月から6月頃が旬のかつおは「初がつお」と呼ばれます。9月から10月頃が旬のかつおは「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいですが、江戸時代には「初物」として縁起が良いと大切にされてきました。高知県では、かつおが県の魚に指定されるほど、よく食べられています。今回は、「かつおの角煮」が登場します。

にらともやしのごま和え

高知県はにらの生産量が全国1位です。そこで、にらを使った「にらともやしのごま和え」を組み合わせました。

あおさのりのみそ汁

あおさのりは、高知県でも収穫されています。あおさのりの風味を感じながらいただきましょう。



日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20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
	かつおのかくに	かつおのかくに	赤	小麦 大豆
	こうちけんのきょうどりょうり			
	にらともやしのごまあえ	にら	緑	
		もやし	緑	
		にんじん	緑	
		しろすりごま	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	あおさのりのみそしる	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		あおさのり	赤	
		ラッキーにんじん	緑	
	ラッキーにんじんがはいっているよ！	みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 585kcal		たんぱく質 24.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも	黄	
		こめあぶら	黄	
		あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		グリンピース	緑	
		でんぷん	黄	
		ざらめ	黄	
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
	たかなちりめん	たかなづけ	緑	
		ちりめんじゃこ	赤	
		しろいりごま	黄	ごま
		ごまあぶら	黄	ごま
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
		エネルギー 753kcal		たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
24日(火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
		トマトケチャップ		
	「せわりパン」にはさんで、「ホットドック」にしてたべましょう！	さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	ボイルキャベツ	キャベツ	緑	
	オニオンスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		アスパラガス	緑	
		えりんぎ	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 569kcal		たんぱく質 22.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
25日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉
	くきわかめのいために	ぶたにく	赤	豚肉
		くきわかめ	赤	
		にんじん	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 21.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26日(木)	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
	さけミンチカツ	さけミンチカツ	赤	小麦 さけ 大豆
		こめあぶら	黄	
	ごぼうサラダ	ごぼう	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
	レタスのスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		レタス	緑	
		とうもろこし	緑	
		ニョッキ	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 23.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフタコライス	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		だいず(クラッシュ)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		あかパプリカ	緑	
		キャベツ	緑	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
	「セルフタコライス」に「スライスチーズ」をちぎってのせて、「ごはん」といっしょにたべましょう。	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ウスターソース		
		こしょう		
		あかワイン		
		トマトケチャップ		
		とんかつソース		
		しお		
		ホールトマト	緑	
		カレーこ		
		チリパウダー		
		こめあぶら	黄	
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
	もずくスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		もずく	赤	
		こまつな	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
	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 766kcal		たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(月)	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく	赤	豚肉
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		じゃがいも	黄	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	かいそうサラダ	ツナ(あぶらづけ)	赤	
		わかめ	赤	
		くきわかめ	赤	
		きゅうり	緑	
		わふうドレッシング	黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
31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
	ハニーマスタードチキン	とりにく	赤	鶏肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		つぶマスタード		小麦 大豆 豚肉 りんご
		さんおんとう	黄	
		はちみつ	黄	
		でんぷん	黄	
	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	
		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	
	コンソメスープ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		マッシュルーム	緑	
		マカロニ(シェル)	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 30.2g

【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（21品目）を記載します。加工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（21品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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 0743-78-1510
◎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。

【栄養三色】

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

【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。
・・・スプーンがつきます。
・・・魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

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

ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
657	24.1	19.5	351	2.7	214	0.54	0.53	17