

入学・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。それぞれ希望に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

献立表の見方

【献立名】

その日の主食、主菜、副菜などを記載しています。おかず別にクラスごとの食卓に入っており、教室で一人分ずつによそひ分けます。

【食品名】

それぞれの献立にどんな食材、調味料が使われているのかを記載しています。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。

【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。

給食当番の身支度



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
23日 (月)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはん ぎゅうにゅう	黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 赤 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 さば 大豆
23日 (月)	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さいとう せいしゆ みりん しょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと しょうゆ みりん	緑 緑 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄
おひらいこんだて	おいらいデザート	いちごゼリー	黄 大豆
	エネルギー	たんぱく質	722kcal 25.6g

【食品に関するアレルギーについて】

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ギーを表示します。アレルギーに関しては、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ギーについては、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（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。それに伴ひ、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。
- ◎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。



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
675	25.5	20.4	366	3.0	209	0.59	0.56	27

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	メバルのたつたあげ こめあぶら	メバルのたつたあげ こめあぶら	赤 黄 大豆 小麦
10日 (水)	ほうれんそうのいためもの もやし しょうゆ だしのもと こめあぶら	ほうれんそう もやし しょうゆ だしのもと こめあぶら	緑 緑 黄 黄 黄 黄
	ぶたじる	ぶたにく こめあぶら せいしゆ ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ みそ だしのもと	赤 黄 赤 黄 緑 緑 黄 黄 赤 赤
エネルギー		658kcal	たんぱく質 24.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
11日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 赤 小麦 乳
	とりにくのレモンやき	とりにくのレモンやき	赤 黄 鶏肉 大豆
11日 (木)	はるやさいのスープに ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄 もも りんご りんご オレンジ
エネルギー		658kcal	たんぱく質 29.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	しろみぎかなてんぷら こめあぶら	しろみぎかなてんぷら こめあぶら	赤 黄 小麦
12日 (金)	いんげんのごまあえ	いんげん ごまあえのもと	緑 緑 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ わかめ かぼちゃ うどんスープ みりん せいしゆ しょうゆ でんぶん しお おろししょうが	黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
エネルギー		721kcal	たんぱく質 22.6g

【3色食品群】

食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類した「3つのグループ」を表示しています。

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。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 赤 乳
	さわらのてりやき	さわらのてりやき	赤 赤 小麦 大豆
15日 (月)	ひじきとだいずのもの だしいず にんじん	あじつけひじき だしいず にんじん	赤 赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄
	みそじる	うすあげ たまねぎ えのきたけ さいとも ねぎ だしのもと みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
ミルメークココア	ミルメークココア	ミルメークココア	黄 黄 大豆
	エネルギー	654kcal	たんぱく質 24.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン			
16日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳	17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄乳 赤小麦	18日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳			
	とりにくのからあげ 2こ	とりにくのからあげ こめあぶら	黄鶏肉 小麦 大豆		にくじゃが	ぎゅうにく こめあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ いとこんやく だしのもと せいしゅ しょうゆ さとう	黄大豆 黄さば 黄小麦 大豆		コロケ	ポテトコロケ こめあぶら	黄大豆 小麦			
	アスパラのいためもの	ローズハム アスパラガス えりんぎ コンソメスープ しょうゆ おろしにんにく ごまあぶら	赤豚肉 赤緑小麦 大豆 鶏肉 赤緑小麦 大豆		のざわなちりめん	のざわなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゅ	黄大豆 黄さば 黄小麦 大豆	やさしいため	さやいんげん とうもろこし えのきたけ ベーコン こしょう しょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑緑緑赤豚肉 黄小麦 大豆 黄小麦 大豆 鶏肉				
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし こめあぶら ちゅうかスープ しお こしょう せいしゅ しょうゆ	黄小麦 黄緑緑緑緑小麦 黄小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ヨーグルト	ヨーグルト	赤乳	ミネストローネ	とりにくだんご にんじん たまねぎ セロリ こめこまカロニ ホールトマト コンソメスープ しお こしょう さとう	赤鶏肉 大豆 赤緑緑緑黄緑小麦 大豆 鶏肉 黄				
	オレンジ	オレンジ	緑オレンジ		エネルギー	635kcal	たんぱく質	29.4g		エネルギー	693kcal	たんぱく質	26.6g	
19日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳	22日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳	23日 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳			
	ラフティ 2まい	ラフティ	赤豚肉 小麦 大豆		おこのみやき	おこのみやき こめあぶら	赤小麦 大豆 豚肉 小麦		あらびきソーセージ 2ほん	あらびきソーセージ	赤豚肉			
	にんじんしりしり	ツナ たまご にんじん もやし ちゅうかスープ しょうゆ こしょう ごまあぶら おろししょうが しお	赤卵 赤緑小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 黄小麦 大豆		にびたし	こまつな にんじん かまぼこ だしのもと しょうゆ みりん さとう	黄大豆 黄さば 小麦 大豆	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめあぶら スープストック こしょう しお	緑緑黄大豆 豚肉				
	おきなわけんの きょうどりょうり	おきなわけん きょうどりょうり	黄小麦		ごまじる	あつあげ ごぼう きりぼしだいこん ながいも ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤大豆 赤緑黄緑黄小麦 大豆	コンソメスープ	たまねぎ にんじん えりんぎ かぼちゃニョッキ コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑緑黄小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 黄大豆				
	もずくスープ	たまねぎ にら もずく しいたけ とうふ ★にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	緑緑赤赤赤赤小麦 大豆 黄小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		サーターアンドギー	サーターアンドギー	黄小麦 乳 大豆 卵	おいおいデザート	いちごクレープ	黄大豆				
	エネルギー	824kcal	たんぱく質	25.6g		エネルギー	676kcal	たんぱく質	22.6g		エネルギー	666kcal	たんぱく質	25.8g
24日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳	25日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄小麦 乳 赤乳	26日 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはん ぎゅうにゅう	黄小麦 大豆 鶏肉 豚肉 赤乳			
	チキンカレー	とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも だいず マッシュルーム こめあぶら こしょう コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	赤鶏肉 赤緑大豆 黄小麦 大豆 鶏肉 黄小麦 大豆 鶏肉 りんご			あじのあまずあんかけ	あじかきり(でんぶんつき) こめあぶら さとう みりん しょうゆ こめず		黄小麦 大豆	さばのみそに	さばのみそに	赤さば 大豆		
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	緑緑		もやしとニラのいためもの	もやし にら にんじん ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめあぶら	黄小麦 大豆 鶏肉 黄小麦 大豆	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さとう せいしゅ みりん しょうゆ	緑緑黄黄黄小麦 大豆 黄				
	バ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		ごもくスープ	やきぶた たまねぎ しいたけ たけのこ わかめ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと しょうゆ みりん	緑緑赤大豆 小麦 大豆 黄				
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑小麦 大豆		さくらゼリー	さくらゼリー	黄							
	エネルギー	707kcal	たんぱく質	21.4g		エネルギー	608kcal	たんぱく質	30.9g		エネルギー	671kcal	たんぱく質	25.7g

学校給食の内容について

【主食】

●ごはん
月・水・金曜日の週3回
米は、奈良県産ヒノヒカリにビタミンB1強化米を混合したものを使用し、炊飯委託会社より学校へ届けられます。
弁当箱に一人分ずつごはんが入っています。
小学校(1~3年生)・・・精白米量80g
小学校(4~6年生)・・・精白米量90g
中学校(1~3年生)・・・精白米量110g
味覚の発達につなげるため、ごはんとおかずを交互に食べられるように、白ごはんが基本です。
大麦やわかめなどを混ぜ込んだり、ふりかけがついたりする日もあります。

【牛乳】

牛乳は、牛乳会社より学校へ届けられます。成長期の子どもたちに欠かすことのできないカルシウム源として、小学校も中学校も毎日1本(200ml)つきます。

●パン
火・木曜日の週2回
パン委託会社より学校へ届けられます。一個ずつ包装されています。
パンの材料の配合割合は奈良県学校給食会の規格に基づき、添加物や保存料は使用していません。
コッペパン、食パン、米粉パン等の種類があります。
小学校・・・小麦粉量
中学校・・・小麦粉量

【おかず】

おかずは、給食センターで作ります。
*炒める・揚げる・煮る・和える等、調理方法が偏らないように配慮し、行事食や郷土料理、世界の料理などを取り入れます。
*子どもたちの嗜好をふまえながら、偏りのないように配慮します。
*食材は、旬を大切に、地場産物(奈良県産や生駒市産)も活用します。
*給食で使用する食材は、【学校給食物資選定懇話会】にて、小中学校校長代表・給食主任代表・PTA代表・給食センター所長・栄養教諭等で、試食をし、子どもたちの食べやすさ、配合内容、価格等をふまえて決定します。
*加工食品は、できるだけ食品添加物が少ないものを選びます。

献立を元においしく安全に給食を作るのは、調理員です。給食センターでは、「安心安全でおいしい学校給食」を合言葉に、職員一同、心をひとつにして給食作りに取り組んでいます。定番のメニューや苦手な食材を使ったメニューもよりおいしいものを求め、改善を繰り返して、子どもたちにとっておいしく楽しい給食をめざします!!