

2021年

7・8月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,沓分小,真弓小,鹿ノ台小)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	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		5 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コロッケ	ポテトコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		ベーコンエッグ	ベーコンエッグ	赤	卵 大豆 豚肉		シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	ぎゅうにくのケチャップいため	ぎゅうにく たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテー・オニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう 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	赤 緑 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ゴーヤ にんじん もやし こいくちしょうゆ さんおんとう こしょう おろししょうが かつおぶし ごまあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま		あつあげのちゅうかに	あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん ごまあぶら ちゅうかスープ	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
1 日 (木)	やさいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こめこまカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	2 日 (金)	とうがんのみそしる	とうがん たまねぎ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	赤 緑 緑 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆 乳	5 日 (月)	もやしナムル	もやし にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
						ヨーグルト	ヨーグルト	赤			こんぶとまっちゃんふりかけ	こんぶとまっちゃんふりかけ		
図書給食					図書給食					図書給食				
ピーター、スーザン、エドモンド、ルーシィの4人のきょうだいは、戦争中にロンドンから田舎の町にやってきました。お屋敷の部屋にあった大きなたんすを通りぬけると、そこは「ナルニア国」という別世界でした。魔法があって、妖精がいて、動物たちは言葉を話します。でも、白い魔女が支配しているので、この国はずっと冬が続いていて春は来ません。4人は、ライオンの姿をしたアスラン、ビーバーさん、タムナスさん、多くの仲間とともに、白い魔女と戦います。					ピーター、スーザン、エドモンド、ルーシィの4人のきょうだいは、戦争中にロンドンから田舎の町にやってきました。お屋敷の部屋にあった大きなたんすを通りぬけると、そこは「ナルニア国」という別世界でした。魔法があって、妖精がいて、動物たちは言葉を話します。でも、白い魔女が支配しているので、この国はずっと冬が続いていて春は来ません。4人は、ライオンの姿をしたアスラン、ビーバーさん、タムナスさん、多くの仲間とともに、白い魔女と戦います。					ピーター、スーザン、エドモンド、ルーシィの4人のきょうだいは、戦争中にロンドンから田舎の町にやってきました。お屋敷の部屋にあった大きなたんすを通りぬけると、そこは「ナルニア国」という別世界でした。魔法があって、妖精がいて、動物たちは言葉を話します。でも、白い魔女が支配しているので、この国はずっと冬が続いていて春は来ません。4人は、ライオンの姿をしたアスラン、ビーバーさん、タムナスさん、多くの仲間とともに、白い魔女と戦います。				
今回の給食は、ビーバーさんの家でごちそうになった魚のフライ、粉ふきいも、マーマレードです。原作では、イギリス料理で有名な「フィッシュ・アンド・チップス」として登場しています。					今回の給食は、ビーバーさんの家でごちそうになった魚のフライ、粉ふきいも、マーマレードです。原作では、イギリス料理で有名な「フィッシュ・アンド・チップス」として登場しています。					今回の給食は、ビーバーさんの家でごちそうになった魚のフライ、粉ふきいも、マーマレードです。原作では、イギリス料理で有名な「フィッシュ・アンド・チップス」として登場しています。				
◆ナルニア国ものがたり! 「ライオンと魔女」 C. S. ルイス作 岩波書店					◆ナルニア国ものがたり! 「ライオンと魔女」 C. S. ルイス作 岩波書店					◆ナルニア国ものがたり! 「ライオンと魔女」 C. S. ルイス作 岩波書店				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	9 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		13 日 (火)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴビュレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぶん	赤 緑	鶏肉 りんご 小麦 大豆		ビーマンのにくづめフライ	ビーマンのにくづめフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉
	さやいんげんのソテー	ローズハム さやいんげん えりんぎ こしょう コンソメスープ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		にらのごまあえ	にら しめじ えのきたけ しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
8 日 (木)	コーンクリームスープ	たまねぎ にんじん ズッキーニ クリームコーン じゃがいも こめあぶら コンソメスープ こしょう こめこシチューのもと	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	9 日 (金)	かんぴょうのたまごとし	かんぴょう ササミ たまねぎ にんじん ラッキー・にんじん たまご みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	緑 赤 緑 緑 赤 緑	鶏肉 卵 さば 小麦 大豆	13 日 (火)	ミネストローネ	たまねぎ じゃがいも セロリ にんじん 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	緑 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
						とちぎけんのきょうどりょうり					ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
食育の日・わ食の日					食育の日・わ食の日					食育の日・わ食の日				
かんぴょうの卵とし					かんぴょうの卵とし					かんぴょうの卵とし				
栃木県では、かんぴょうの生産がさかんで、かんぴょうを使った料理がたくさんあります。その中でも、手軽で栃木県の一般家庭でよく作られるかんぴょう料理の一つが、「かんぴょうの卵とし」です。卵としといっても、汁物の卵としです。					栃木県では、かんぴょうの生産がさかんで、かんぴょうを使った料理がたくさんあります。その中でも、手軽で栃木県の一般家庭でよく作られるかんぴょう料理の一つが、「かんぴょうの卵とし」です。卵としといっても、汁物の卵としです。					栃木県では、かんぴょうの生産がさかんで、かんぴょうを使った料理がたくさんあります。その中でも、手軽で栃木県の一般家庭でよく作られるかんぴょう料理の一つが、「かんぴょうの卵とし」です。卵としといっても、汁物の卵としです。				
「栃木県の郷土料理」にもあげられるほど、地元の人々には馴染みの食べ方です。出汁の味がしみこんでしゃきとした食感、かんぴょうまきの甘いかんぴょうとはまた違う食感です。					「栃木県の郷土料理」にもあげられるほど、地元の人々には馴染みの食べ方です。出汁の味がしみこんでしゃきとした食感、かんぴょうまきの甘いかんぴょうとはまた違う食感です。					「栃木県の郷土料理」にもあげられるほど、地元の人々には馴染みの食べ方です。出汁の味がしみこんでしゃきとした食感、かんぴょうまきの甘いかんぴょうとはまた違う食感です。				
12 日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		13 日 (火)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	13 日 (火)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぶたにく かぼちゃ たまねぎ なす だいず あかピーマン ホールトマト リンゴビュレ カレーウ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう しお こめあぶら	赤 緑 緑 赤 緑 緑	豚肉 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	かいそうサラダ	ツナ (あぶらづけ) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄	大豆		かんぴょうのたまごとし	かんぴょう ササミ たまねぎ にんじん ラッキー・にんじん たまご みつば だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	緑 赤 緑 緑 赤 緑	鶏肉 卵 さば 小麦 大豆		ミネストローネ	たまねぎ じゃがいも セロリ にんじん 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	緑 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
12 日 (月)	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	13 日 (火)	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆	13 日 (火)	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
エネルギー 674kcal たんぱく質 22.1g					エネルギー 651kcal たんぱく質 21.7g					エネルギー 656kcal たんぱく質 25.5g				

7・8月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,壺分小,真弓小,鹿ノ台小)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

7月の平均栄養量

おやつじょうの上手じょうなとり方かた **3**力条じょう

食べる時間を決めよう



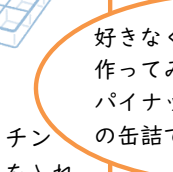
作ってみよう～ヨーグルトアイス～

トアイス～



好きなくだものを入れて
作ってみよう。くだものは
パイナップルやみかんなど
の缶詰でもできそうだね。

キッチン
ルトを入れ
マンゴーと
に流し入れ



【食品に関するアレルゲンについて】

【アレルギー表示対象品目】

○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。

【榮養三色】

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のになるもの

【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。

8月の平均栄養量

1 kcal = kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
649	21.9	19.5	371	2.1	203	0.31	16