2021年　**4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

ご入学・ご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。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。
本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。

～献立表の見方～

【献立名】
その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。
おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【材料名】
それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。
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。

【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・材料名・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（21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・アーモンド

○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。

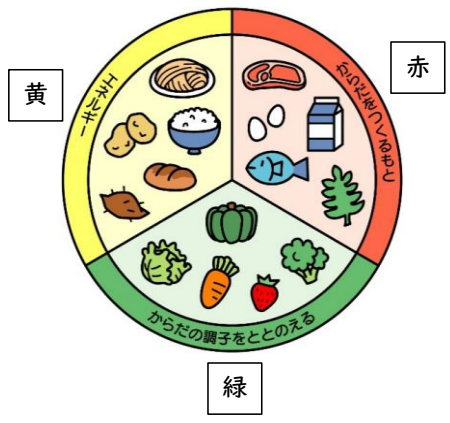
日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日（金）	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビーフカレー	ぎゅうにく	赤	牛肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	かいそうサラダ	ツナ(みずに)	赤	
		わかめ	赤	
		くきわかめ	赤	
		きゅうり	緑	
		わふうドレッシング	黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	おいわいいちごクレープ	いちごクレープ	黄	大豆
		エネルギー 750kcal		たんぱく質 22.7g

【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。

【栄養三色】
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



食育の日・わ食の日

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ラッキーにんじんの提供

「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。

★献立表の活用の仕方★

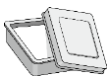
◎目の付くところに貼って、食べたものをチェックしましょう。
給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがよくなります。

◎ご家庭での会話のきっかけにもなります。
今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手なものが食べられたなど、会話することで食への関心を深めましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
8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
	たらのスイートチリソースかけ	タラかくぎり	赤	
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		こめず		
		みりん		
		トウバンジャン		大豆
		ガーリック		
		でんぷん	黄	
	もやしのいためもの	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
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	フォーガー	フォー	黄	
		とりにく	赤	鶏肉
		しろねぎ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		にんじん	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
		しお		
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		こしょう		
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑	
		エネルギー 575kcal		たんぱく質 28.0g

～学校給食の内容～

【ごはん】



月・水・金の週3回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類：奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量：1～3年生…約180g
4～6年生…約200g

麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

【パン】

火・木の週2回
パン委託業者から学校へ届けられます。
奈良県産の小麦粉が10%混ざっています。

パンの重さ：コッペパン…約80g
食パン　…約110g

米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

【おかず】

給食センターで調理して学校へ届けられます。地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を取り入れたりしています。また、こどもの日献立、七夕献立、お月見献立などの行事食も取り入れています。

【牛乳】

普通牛乳　1本200ml
成長期に欠かすことのできない「カルシウム」が含まれています。
今年度、牛乳ビンから牛乳パックに変わりました。

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
674	25.7	18.9	362	3.0	203	0.37	0.51	19

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日（金）	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
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		カットほうれんそう	緑	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	にらのナムル	にら	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		ナムルドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	トックスープ	トック	黄	
		やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		ねぎ	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
		こしょう		
		ごまあぶら	黄	ごま
		エネルギー 651kcal		たんぱく質 23.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげぎょうざ(２こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こめあぶら	黄	
	ちゅうかあえ	にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		きゅうり	緑	
		もやし	緑	
		こめあぶら	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		こめず		
		みりん		
	スーミータン	たまご	赤	卵
		やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		クリームコーン	緑	
		えのきたけ	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		しお		
		こしょう		
		でんぷん	黄	
		エネルギー 671kcal		たんぱく質 20.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13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
	ポークビーンズ	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		じゃがいも	黄	
		ミックスまめ	赤	大豆
		こめあぶら	黄	
		こしょう		
		あかワイン		
		ビーフシチューのもと		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ	緑	りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆 豚肉
		ローリエ		
	アスパラのソテー	ベーコン	赤	豚肉
		アスパラガス	緑	
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		ナタデココ	黄	
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 23.9g

2021年　4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
14日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	赤	小麦 大豆
	ひじきとだいずのにもの	ひじき	赤	
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		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		
	ふのみそしる	たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		やきふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	やさいとざっこくのふりかけ	やさいとざっこくのふりかけ		
		エネルギー 666kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
15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
	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		
	フランクフルトとキャベツのカレーソテーを、せわりパンにはさんでたべましょう。	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	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	緑	
		えりんぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		カレーパウダー		小麦
		こめあぶら	黄	
	じゃがいものポタージュ	じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		マッシュルーム	緑	
		にんじん	緑	
		じゃがいもペースト	黄	
		パセリ	緑	
		バター	黄	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		ポタージュのもと		乳 小麦 大豆 豚肉
		ぎゅうにゅう	赤	乳
		スープストック		大豆 豚肉
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		エネルギー 675kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16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
	チキンなんばん(２こ)	とりにく（でんぷんつき）	赤	鶏肉
		こめあぶら	黄	
	みやざきけんのきょうどりょうり	こめず		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	パックタルタルソース	パックタルタルソース（ノンエッグ）	黄	大豆 りんご
	チキンなんばんにタルタルソースをかけてたべましょう。			
	きりぼしだいこんと	きりぼしだいこん	緑	
	きゅうりのサラダ	きゅうり	緑	
		にんじん	緑	
		しそドレッシング	黄	小麦 大豆
	かねんしゅい	すいとん	黄	小麦
		あつあげ	赤	大豆
	ラッキーにんじんがはいっているよ！	だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		さといも	黄	
		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		
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボーどうふ	ぶたミンチ	赤	豚肉
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		たけのこ	緑	
		にら	緑	
		にんじん	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		トウバンジャン		大豆
		あかみそ	赤	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		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
		でんぷん	黄	
	シューマイ（２こ）	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	チンゲンサイのじゃこいため	チンゲンサイ	緑	
		ちりめんじゃこ	赤	
		えりんぎ	緑	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		スープストック		大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 704kcal		たんぱく質 28.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20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
	いかのハーブあげ	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		
		ミックスハーブ		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	緑	
		ササミ	赤	鶏肉
		イタリアンドレッシング	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 585kcal		たんぱく質 27.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21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やき	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にら	緑	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
		でんぷん	黄	
	ごぼうのごまあげ(２こ)	ごぼう	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		しろいりごま	黄	ごま
		しろすりごま	黄	ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	すましじる	たまねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		みつば	緑	
		とうふ	赤	大豆
		はなふ	黄	小麦
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 23.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(木)	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
	ハンバーグ	ハンバーグ(ケチャップソース)	赤	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	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	なのはなのクリームスパゲティ	スパゲティ	黄	小麦
		ベーコン	赤	豚肉
		しろワイン		
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		なのはな	緑	
		おろしにんにく		
		オリーブオイル	黄	
		しお		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ローリエ		
		チーズ（シュレッド）	赤	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		バター	黄	乳
		じょうしんこ	黄	
		ぎゅうにゅう	赤	乳
		とうにゅう	赤	大豆
		なまクリーム	赤	乳
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日(金)にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて	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
	ビーフカレー	ぎゅうにく	赤	牛肉
		にんじん	緑	
	にゅうがくしんきゅうおめでとう	たまねぎ	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(みずに)	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
	おいわいいちごクレープ	いちごクレープ	黄	大豆
		エネルギー 750kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	くきわかめのごもくに	くきわかめ	赤	
		さつまあげ	赤	
		にんじん	緑	
		ぶたにく	赤	豚肉
		つきこんにゃく	黄	
		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
		だしのもと		さば
		みりん		
	キャベツのみそしる	たまねぎ	緑	
		キャベツ	緑	
		えのきたけ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27日(火)	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
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	トマトビーンズ	とりにく	赤	鶏肉
		だいず	赤	大豆
		ひよこまめ	赤	
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		ホールトマト	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		とんかつソース		
		さんおんとう	黄	
		オリーブオイル	黄	
	コンソメスープ	にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		とうもろこし	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		
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
		エネルギー 808kcal		たんぱく質 35.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28日(水)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
	わかたけじる	たけのこ	緑	
		わかめ	赤	
		とうふ	赤	大豆
		ちらしかまぼこ・かぶと	赤	
		えのきたけ	緑	
		みつば	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 697kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのおちゃあげ	ミニちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こなちゃ		
		こめあぶら	黄	
	やまとまなちりめん	やまとまなづけ	緑	
		ちりめんじゃこ	赤	
		しろいりごま	黄	ごま
		こめあぶら	黄	
		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		
	にゅうめん	ふしそうめん	黄	小麦
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 24.5g