

2021年

5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		
6 日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	7 日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤		10 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		
	いかメンチ 	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆		ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく せいしゅ ごまあぶら にんじん もやし たかなづけ しろいりごま さんおんとう みりん うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 ごま ごま 小麦 大豆		いわしのしょうがに 	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		
6 日 (木)	ミートポテト しよくパンにはさんで ポテトサンドにして たべましよう！	あいびきミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん だいず（クラッシュ） しお ごしょう カレーこ あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 赤	牛肉 豚肉 小麦 大豆	7 日 (金)	すましじる	たまねぎ みつば とうふ えのきたけ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 緑 赤 緑 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	10 日 (月)	ごまじる 	うすあげ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 緑 緑 緑 緑	大豆 さば ごま 大豆		
	コンソメスープ	キャベツ たまねぎ にんじん えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう	黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		きんときにまめ	きんときにまめ	赤			うすあげ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 緑 緑 緑	大豆			
		エネルギー 694kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 621kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 639kcal		たんぱく質 24.9g		
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		
11 日 (火)	こめごはん 	こめごはん	黄	乳 小麦	12 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13 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		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		
	にくだんご（2こ） もやしとにらのいためもの	にくだんご もやし にら とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		13 日 (木)	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープレック ごしょう しお	赤 黄 緑		大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉					
11 日 (火)	あつあげのちゅうかに 	ぶたミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく ごしょう 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 赤 緑 緑 緑 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	12 日 (水)		ひじきとだいずのサラダ 	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 赤 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ツナとアスパラのサラダ	ツナ（みず）に アスパラガス とうもろこし	赤 緑 緑	大豆		
	アセロラゼリー 	アセロラゼリー	黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま				エネルギー 639kcal		たんぱく質 28.2g		エネルギー 686kcal		たんぱく質 24.8g		
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		
14 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	17 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18 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		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		
	とりにくのでりやき	とりにく おろししょうが せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		17 日 (月)	かきあげ 	さつまいものかきあげ こめあぶら	黄 黄		小麦 大豆	18 日 (火)	とりにくのレモンソース	とりにく レモンじる さんおんとう こいくちしょうゆ でんぶん	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
14 日 (金)	さんさいとあぶらふのたまごとし 	あぶらふ さんさいミックス たまねぎ たまご こめあぶら だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ みりん	黄 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 卵 さば 小麦 大豆	17 日 (月)		じゃこピーマン 	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆	18 日 (火)		ごぼうサラダ 	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 ごま
	ながいものみそしる  	たまねぎ にんじん ねぎ ながいも ごぼう みそ だしのもと	緑 緑 緑 黄 緑 赤	やまいも 大豆 さば			17 日 (月)	かしわのすましじる 	とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしのもと みりん せいしゅ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑			鶏肉 さば 小麦 大豆	18 日 (火)	はるやさいのスープに	ウィンナー 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 ごしょう うすくちしょうゆ
	エネルギー 638kcal		たんぱく質 27.1g		エネルギー 686kcal			たんぱく質 24.8g		エネルギー 686kcal		たんぱく質 27.0g				
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		
19 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	20 日 (木)	ごはん	ごはん	黄		20 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		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		
	あじのなんばんづけ（2ひ） 	まめあじ（でんぶんつき） こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 ごま		20 日 (木)	かつおフライ 	かつまいものかきあげ こめあぶら	黄 黄		小麦 大豆	20 日 (木)	ベンネのケチャップソテー	ベーコン マカロニ（ベンネ） たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリブオイル おろしにんにく ごしょう 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 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
19 日 (水)	こまつなのごまあえ 	こまつな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	20 日 (木)		コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ ぎゅうにゅう なまクリーム バター こめあぶら だっしふんにゅう コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤	乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆						
	こしねじる 	とうふ うすあげ にんじん ラッキーマー ごぼう かくこんにやく しいたけ しろねぎ みそ だしのもと うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 赤	大豆 大豆 大豆 さば 小麦 大豆				ぐんまけんの きょうどりようり			ラッキーマー にんじんが はいっているよ！				エネルギー 681kcal	
	エネルギー 637kcal		たんぱく質 23.4g		エネルギー 659kcal		たんぱく質 22.6g		エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g					

食育の日・わ食の日

こしね汁

「こしね汁」は群馬県富岡の甘楽（かんら）地区の郷土料理です。群馬県の特産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって名付けられた郷土料理で、体の温まる「冬仕立て」とあっさりした「夏仕立て」があり、季節に合わせて味や食材を変えて家庭で食べられています。また、群馬県は「水沢うどん」が有名であることから、熱いこしね汁に冷たいうどんを入れて食べられることもあります。



成長期の体づくりに大切な栄養素の1つ
「カルシウム」について考えてみよう

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。特にカルシウムについては成長期に必要なため、およそ1/2をとれるように考慮しています。

カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。

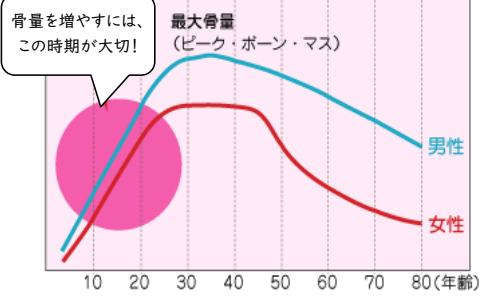
成長期には、骨が縦に伸び、横に太くなることで骨量が増え、じょうぶな骨がつくられます。一般的に人間の骨量は10代後半から20代にかけてピークに達し、それ以降は少しずつ減少していきます。

成長期である10代は骨量のピークを高くし、骨の土台を作る大切な時期です。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。

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です。

加齢による骨量の変化



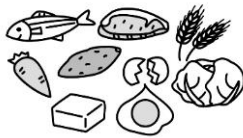
子どもの頃から減塩って必要？

「減塩＝高血圧＝大人」というイメージはありませんか？
血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

子どもの頃に身についた食生活習慣は大人になってからの食生活習慣につながっていきます。一度濃い味に慣れてしまうと、薄味にしていけることは難しくなってしまいます。子どもの頃から薄味を心掛けましょう。

学校給食実施基準の食塩相当量も目標値が引き下げられています。生駒市の学校給食でも、味付けの見直しなど、減塩の取り組みをしていく予定です。

調味料の味に頼らず、
食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。



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
21 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		24 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		25 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		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
	フウヨウハイ	フウヨウハイ	赤	卵、小麦、えび、かに、大豆		めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤	小麦、大豆		とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき	赤	大豆、鶏肉
	やさいのあんかけ	チンゲンサイ にんじん たけのこ でんぶん ちゅうかスープ ごしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄			キャベツのしおこんぶいため	キャベツ にんじん しおこんぶ おろしにんにく しろいうごま ごめあぶら	緑 緑 赤	小麦、大豆		さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん とうもろこし たまねぎドレッシング	緑 緑 黄	小麦、大豆、豚肉
26 日 (水)	ぎょうざスープ	ぎょうざ(スープよう) たまねぎ にら えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう	黄		27 日 (木)	どうにゅうじる	あつあげ ながいも たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと だいきずペースト みそ	黄 黄 赤 黄 緑 緑 赤	大豆 やまいも	28 日 (金)	ミネストローネ	たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ マカロニ(ABC) ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお ごしょう さんおんとう	緑 緑 黄 緑 黄 緑 黄	小麦
		エネルギー 615kcal		たんぱく質 19.9g			エネルギー 646kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 568kcal		たんぱく質 26.9g
31 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		27 日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳、小麦	28 日 (金)	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
	さわらのみぞれかけ	さわら だいこんおろし だしのもと こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	赤 緑	さば 小麦、大豆 小麦、大豆		やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばめん あおのりこ ウスターソース とんかつソース しお ごしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦		ポークカレー	ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウツ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦、大豆、鶏肉 りんご 小麦、大豆、鶏肉
	こんにやくのもの	かくこんにやく ボールさつまあげ にんじん ごぼう こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ごらめ だしのもと	黄 赤 緑 緑 黄	小麦、大豆		フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	緑 黄			コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	黄	小麦、大豆
	あかだし	とうふ たまねぎ まめふ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	27 日 (木)	にらたまスープ	たまご たまねぎ にら にんじん えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう	赤 緑 緑 緑 緑	卵 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、大豆		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 緑 黄	小麦、大豆
31 日 (月)		エネルギー 628kcal		たんぱく質 26.1g		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	赤	小麦、かに、さけ、大豆	28 日 (金)		エネルギー 744kcal		たんぱく質 21.5g
							エネルギー 690kcal		たんぱく質 24.4g					
31 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		27 日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳、小麦	28 日 (金)	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
	チンジャオロース	ぎゅうにく しお ごしょう にんじん たけのこ ピーマン こいくちしょうゆ オイスターソース せいしゅ さんおんとう でんぶん こめあぶら	赤 緑 緑 緑	牛肉 小麦、大豆 小麦、大豆		やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばめん あおのりこ ウスターソース とんかつソース しお ごしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦		ポークカレー	ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウツ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン ごしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦、大豆、鶏肉 りんご 小麦、大豆、鶏肉
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ たまねぎ もやし しいたけ にんじん ごめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう せいしゅ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦		フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	緑 黄			コーンコロッケ	コーンコロッケ こめあぶら	黄	小麦、大豆
31 日 (月)	あまなつゼリーミックス	あまなつゼリー ミックスフルーツ	黄 緑	りんご もも りんご		にらたまスープ	たまご たまねぎ にら にんじん えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしょう	赤 緑 緑 緑 緑	卵 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、大豆		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 緑 黄	小麦、大豆
	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				おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	赤	小麦、かに、さけ、大豆			エネルギー 744kcal		たんぱく質 21.5g
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 23.9g			エネルギー 690kcal		たんぱく質 24.4g			エネルギー 744kcal		たんぱく質 21.5g

【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(21品目)を記載します。加工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 (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。

【栄養三色】

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とになるもの

今月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
654	25.0	18.3	361	2.7	208	0.34	24

【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、しっかりとんで食べましょう。

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。