2022年　**3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

1年間、ありがとうございました

今年度も残すところ、あとひと月となりました。コロナ禍ということで、「前向き」「黙食」の給食時間でしたが、その中でも給食をしっかり食べ、心も体も大きく成長したと思います。

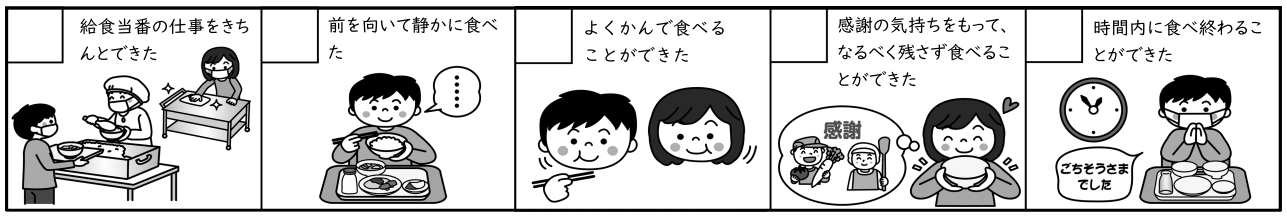
残りの日々を大切に、友だちや先生方と一緒の空間で、しっかり味わいながら給食時間を過ごしてほしいと思います。

給食時間を振り返ろう

この１年のまとめとして、給食時間を振り返ってみましょう。

□の中に［よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×］を書き入れましょう。

□ 給食当番の仕事をきちんとできた	□ 前を向いて静かに食べた	□ よくかんで食べることができた	□ 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	□ 時間内に食べ終わることができた



日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
1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
	はるまき	はるまき	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
		こめあぶら	黄	
	バンバンジーサラダ	ササミ	赤	鶏肉
		きゅうり	緑	
		もやし	緑	
		にんじん	緑	
		バンバンジードレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
	ちゅうかスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		チンゲンサイ	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
		せいしゅ		
		こしょう		
	りんごジャム	りんごジャム	緑	りんご
		エネルギー 684kcal		たんぱく質 21.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(水) ひなまつりこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	かきあげ	緑	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	なのはなのごまあえ	なのはな	緑	
		にんじん	緑	
		はくさい	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
	すましじる	たまねぎ	緑	
		みつば	緑	
		とうふ	赤	大豆
		さくらちらしかまぼこ	赤	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	ひなまつりデザート	ひしもち	黄	
		エネルギー 764kcal		たんぱく質 18.2g

ひしもち

ひな祭りには、ひな人形を飾り、ひしもちを供えます。

ひしもちは、「赤」「白」「緑」の３色のもちを重ねて、ひし形に切ったものです。

この３色には、赤は「魔除け」、白は「長寿」、緑は「健康」と、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。

また、赤は桃の花を、白は雪を、緑は新芽を表し、雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲くという、冬から春に移り変わる景色も表現されています。

四季がある日本では、昔から食べ物で季節を感じられるように工夫してきました。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
3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
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
		トマトケチャップ		
		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	
	アスパラガスのソテー	アスパラガス	緑	
		とうもろこし	緑	
		しお		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	クリームシチュー	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		バター	黄	乳
		こめあぶら	黄	
		こむぎこ	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ぎゅうにゅう	赤	乳
		なまクリーム	赤	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		しろワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
		しお		
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 25.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
4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
	わかさぎのてんぷら(3ぴ)	わかさぎのてんぷら	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	にんじんしりしり	にんじん	緑	
		もやし	緑	
		にら	緑	
		ツナ(あぶらづけ)	赤	大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
		おろししょうが		
		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
		しお		
		こしょう		
	イナムドゥチ	ぶたにく	赤	豚肉
		かまぼこ	赤	
		だいこん	緑	
		しいたけ	緑	
		あつあげ	赤	大豆
		つきこんにゃく	黄	
		ラッキーにんじん	緑	
		しろみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		さんおんとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
	しらぬい	しらぬい	緑	
		エネルギー 704kcal		たんぱく質 24.3g

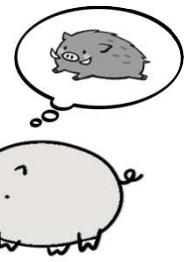
食育の日・わ食の日

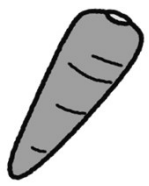
イナムドゥチ・にんじんしりしり

４日（金）は、沖縄県の郷土料理「イナムドゥチ」と「にんじんしりしり」が登場します。

「イナムドゥチ」は、沖縄県の言葉で「いのししもどき」という意味です。もともとはいのししの肉で作られていた料理でしたが、豚肉を使うようになり、「イナムドゥチ」と呼ばれるようになったそうです。

豚肉、かまぼこ、しいたけ、厚揚げ、こんにゃくを使って、みそで味付けをした沖縄風の豚汁です。沖縄県では、普通のみそより甘いイナムドゥチ専用のみそが売られていて、給食では白みそ、みそ、三温糖で再現しています。





「にんじんしりしり」は、千切りにしたにんじんを使った郷土料理です。

専用のしりしり器を使って千切りにするときの音が「しりしり」と聞こえることから、沖縄県では千切りのことを「しりしり」と呼びます。

千切りにしたにんじんと、もやし、にら、ツナを炒めて作ります。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
7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
	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	
	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
	だいこんキムチ	だいこんキムチ	緑	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン
		エネルギー 642kcal		たんぱく質 24.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
8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
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	赤	鶏肉
		リンゴピューレ	緑	りんご
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	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	
	はるやさいのスープに	ウインナー	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		アスパラガス	緑	
		こめあぶら	黄	
		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
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
		エネルギー 634kcal		たんぱく質 30.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ
	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		
	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
	こんぶとまっちゃのふりかけ	こんぶとまっちゃのふりかけ		
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 26.2g

2022年　3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
10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
	さかなナゲット(2こ)	モロナゲット	赤	小麦 大豆
		ごめあぶら	黄	
	パックケチャップ＆マスタード	パックケチャップ＆マスタード		
	れんこんサラダ	れんこん	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
		ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
	えびとやさいのスープ	えび	赤	えび
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ブロッコリー	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 617kcal		たんぱく質 25.0g

「モロ」は、「さめ」という意味の栃木県の方言で、魚とさめのすり身で作ったナゲットです。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(金) そつぎょ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
	シーフードカレー	いか	赤	いか
		だいず	赤	大豆
		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
		しろワイン		
		こしょう		
		ごめあぶら	黄	
	ぎゅうカツ	ぎゅうカツ	赤	小麦 牛肉 大豆
		ごめあぶら	黄	
	キャベツのサラダ	キャベツ	緑	
		とうもろこし	緑	
		しおドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	おいわいデザート	さくらゼリー	黄	
		エネルギー 784kcal		たんぱく質 19.9g

卒業お祝い献立

11日（金）は、卒業お祝い献立です。

牛カツやトンカツなど、「カツ」と名前のつく食べ物は、「勝つ」につながって縁起がいいとゲン担ぎに食べられてきました。

これから卒業や進級をひかえ、いろいろなことに挑戦するみなさんが頑張れますように、と願いを込めて、「牛カツ」が出ます。

また、春に咲く桜は、門出を祝う花でもあります。みなさんのこれからに桜が咲きますように、とデザートに「さくらゼリー」がついています。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
14日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ツナのいりに	ツナ(あぶらづけ)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		おろししょうが		
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	きざみたくあん	きざみたくあん	緑	大豆
	とうにゅうじる	とりにく	赤	鶏肉
		あつあげ	赤	大豆
		はくさい	緑	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		だいずペースト	赤	大豆
		とうにゅう	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
	てまきのり	てまきのり	赤	
		エネルギー 655kcal		たんぱく質 26.4g

てまきのりでまいてたべましょう!

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
15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
	さわらのレモンソースかけ	さわらのフリッター	赤	小麦 大豆
		ごめあぶら	黄	
		レモンじる	緑	
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	はなやさいサラダ	カリフラワー	緑	
		ブロッコリー	緑	
		イタリアンドレッシング	黄	
	わふうスパゲティ	スパゲティ	黄	小麦
		ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		ほうれんそう	緑	
		おろしにんにく		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		オリーブオイル	黄	
		エネルギー 715kcal		たんぱく質 27.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくとれんこんのピリッといため	ぶたにく	赤	豚肉
		れんこん	緑	
		つきこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		さやいんげん	緑	
		しろいりごま	黄	ごま
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		ごまあぶら	黄	ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		トウバンジャン		大豆
	だいこんのみそしる	だいこん	緑	
		たまねぎ	緑	
		わかめ	赤	
		うすあげ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	なっとう	なっとう	赤	小麦 大豆
		エネルギー 664kcal		たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17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
	とりにくのケチャップいため	とりにく	赤	鶏肉
		えりんぎ	緑	
		さやいんげん	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		オリーブオイル	黄	
		あかワイン		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	コンソメスープ	たまねぎ	緑	
		かぼちゃ	緑	
		こまつな	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ごめこマカロニ	黄	
		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
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		やさいゼリー	黄	オレンジ りんご
		エネルギー 589kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげシューマイ(２こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
		ごめあぶら	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	
		しろいりごま	黄	ごま
		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		
		ごまあぶら	黄	ごま
	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	
		チンゲンサイ	緑	
		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	
	パックミニフィッシュ	パックミニフィッシュ	赤	小麦 大豆
		エネルギー 667kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22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
	ビーンズドライカレー	ぶたミンチ	赤	豚肉
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		しお		
		こしょう		
		あかワイン		
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		だいず	赤	大豆
		ミックスまめ	赤	大豆
		ごめあぶら	黄	
		カレーこ		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
	フライドポテト	フレンチポテト	黄	
		ごめあぶら	黄	
		しお		
	オニオンスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		さやいんげん	緑	
		マカロニ(シェル)	黄	小麦
		パセリ	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
		しお		
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
		エネルギー 793kcal		たんぱく質 31.9g

しょくパンにはさんでたべましょう!

【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・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。

【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。

【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

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
679	25.1	20.3	377	3.2	209	0.49	0.52	25