



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】

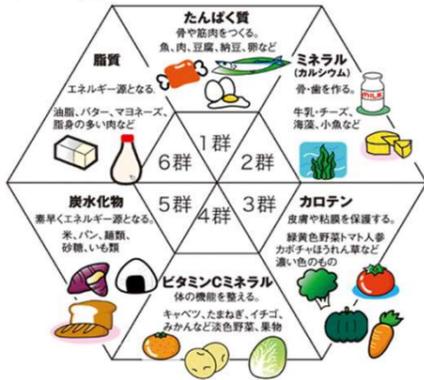
その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

【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かます。
- …はしの日です。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

【6つの食品群】

食品に含まれるおもな栄養素のはたらきによって分類した「6つのグループ」を表示しています。



- 1群…たんぱく質
- 2群…無機質(カルシウム)の多いもの
- 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
- 4群…ビタミンCの多いもの
- 5群…炭水化物
- 6群…脂質

【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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごま油	1 小麦 大豆 6	
	煮びたし	さつまあげ 小松菜 にんじん 三温糖 だし ごいくちしょうゆ みりん	1 3 3 5 5	さば 小麦 大豆
	ざくざく	鶏肉 焼き豆腐 ごぼう 平こんにやく 里いも にんじん かつきーにんじん 清酒 だし うすくちしょうゆ みりん	1 1 4 5 5 5 3	鶏肉 大豆
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
	エネルギー	801kcal		
	たんぱく質	34.3g		

【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・材料名・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基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 0743-73-3141
- ◎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

1日あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
単位	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
808 kcal	31.2	22.6	385	4.0	255	0.66	0.60	23

【献立表の活用の仕方】

★目に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高めましょう。

～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…約240g



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125g
食パン …約150g



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。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 小麦 豚肉 6	
	マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ ごいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6	豚肉 大豆 ごま
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん ごめ油 コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	3 4 3 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	エネルギー	881kcal		
	たんぱく質	31.9g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日(月)	ごはん	ごはん	5		12日(火)	コッペパン	コッペパン	5 乳 小麦		13日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2 乳			牛乳	牛乳	2 乳			牛乳	牛乳	2 乳	
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 白ねぎ おろしにんにく おろししょうが ごま油 清酒 ごいくちしょうゆ 三温糖 みりん 塩 ブラックペッパー でん粉	1 4 6 5 5	鶏肉		オムレツ	プレーンオムレツ	1 卵			さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	ナムル	切り干し大根 にんじん にら もやし ナムルドレッシング	4 3 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしょう 塩	4 4 4 5 4 4 4	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆		きんぴらごぼう	豚肉 ごぼう にんじん 突こんにやく だし 三温糖 清酒 ごいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	1 4 3 5 5 6 6	豚肉 大豆 さば 小麦 大豆 ごま
	中華スープ	焼き豚 ワンタンの皮 たまねぎ にんじん しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう 清酒	1 5 4 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		春野菜のポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		若竹汁	たけのこ わかめ 豆腐 えのきたけ みつば だし うすくちしょうゆ みりん	4 2 1 4 3	大豆 さば 小麦 大豆
	エネルギー	765kcal				エネルギー	754kcal				エネルギー	764kcal		
	たんぱく質	27.7g				たんぱく質	29.4g				たんぱく質	28.6g		



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
14日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	15日 (金)	ごはん	ごはん	5		18日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いかのレモンソースかけ	いかのフリッター ごめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5 5	小麦 いか		ししゃもの天ぷら(2尾)	ししゃもの天ぷら ごめ油	1 6	小麦		めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆
れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 4 6	小麦 大豆	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆	煮びたし	さつまあげ 小松菜 にんじん 三温糖 だしの素 こいくちしょうゆ みりん	1 3 3 5	さば 小麦 大豆			
コンソメスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ さやいんげん マカロニ(シェル) コンソメスープ 清酒 うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 3 5	小麦 大豆 鶏肉	ちゃんこ汁	鶏肉団子 白菜 里いも 大根 ねぎ おろししょうが 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ	1 4 5 4 4 3	大豆 鶏肉	ざくざく	鶏肉 焼き豆腐 ごぼう 平こんにゃく 里いも にんじん ラッキーにんじん 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 4 5 5 3 3	鶏肉 大豆			
		エネルギー 808kcal		たんぱく質 31.0g			エネルギー 774kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 801kcal		たんぱく質 34.3g
19日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	20日 (水)	ごはん	ごはん	5		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">食育の日・わ食の日</h3> <p>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組をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>「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。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">ざくざく</div> </div> <p>「ざくざく」は福島県の会津や二本松地区で食べられる郷土料理です。ずっと昔、身分の高い方がこの地方を訪れ、しばらく泊まっていたところ、急に旅立つことになりました。そのため、各家庭にあった材料をざくざく切って、一緒に煮込んでごちそうしました。これがきっかけとなって「ざくざく」が作られるようになったと伝えられています。</p> </div>				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1	大豆 鶏肉		さわらの照り焼き	さわら 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	小麦 大豆					
春キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん 枝豆 ツナ(油漬け) こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 米酢	4 3 4 1 5	大豆	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん グリーンピース 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">食育の日・わ食の日</h3> <p>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組をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>「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。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">ざくざく</div> </div> <p>「ざくざく」は福島県の会津や二本松地区で食べられる郷土料理です。ずっと昔、身分の高い方がこの地方を訪れ、しばらく泊まっていたところ、急に旅立つことになりました。そのため、各家庭にあった材料をざくざく切って、一緒に煮込んでごちそうしました。これがきっかけとなって「ざくざく」が作られるようになったと伝えられています。</p> </div>						
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 6	豚肉	長いものみそ汁	うすあげ にんじん たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにゃく みそ だしの素	1 3 4 3 5 1	大豆 さば							
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 41.5g			エネルギー 768kcal							たんぱく質 30.4g
21日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	22日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		25日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	酢豚	豚肉 でん粉 塩 こしょう ごめ油 たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 中華スープ トマトケチャップ こいくちしょうゆ 米酢 塩 でん粉 ごめ油	1 5 6 4 3 4 3 4 3 6	豚肉		チキンカレー	鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも カレールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		ちくわの天ぷらお茶塩かけ	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油 粉茶 塩	1 5 6	小麦 大豆
ビーフンスープ	ロースハム ビーフ チンゲンサイ もやし しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 5 3 4 4 4 6	豚肉	コーンコロッケ	コーンコロッケ ごめ油	4 6	小麦 大豆	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし にんじん だししょうゆ かつお節	3 4 3 1	小麦 大豆			
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	2	乳	海藻サラダ	わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	2 2 4 6		にゅうめん	ふしろうめん うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3	小麦 大豆			
		エネルギー 880kcal		たんぱく質 36.1g			エネルギー 844kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 759kcal		たんぱく質 27.6g
26日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	27日 (水)	ごはん	ごはん	5		28日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう	1 5 4 4 5	大豆 鶏肉 豚肉		だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵		豚肉のソース炒め	豚肉 もやし さやいんげん 切り干し大根 ごめ油 コンソメスープ とんかつソース ウスターソース 塩 こしょう	1 4 3 4 6	豚肉
キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	3 4 6		牛すき煮	牛肉 焼き豆腐 焼きか 白菜 たまねぎ 白ねぎ にんじん しめじ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしの素 ごめ油	1 1 5 4 4 4 3 3 5	牛肉 大豆 小麦	米粉のシチュー	じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ごめ油 コンソメスープ こしょう 米粉シチューの素	5 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉			
レタスのスープ	ベーコン たまねぎ レタス とうもろこし マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 4 4 5	豚肉	ちりめんたかあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	大豆 ごま	あまなつせりーミックス	あまなつせりー ミックスフルーツ	5 4	りんご もも りんご			
お祝いデザート	お祝いクレープ	5	大豆			エネルギー 849kcal		たんぱく質 32.1g			エネルギー 898kcal		たんぱく質 31.3g	