



ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい一年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、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たいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



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卓に入っており、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・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・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・そば・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

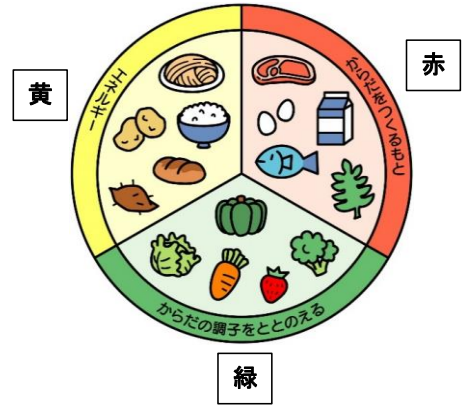
- 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルゲンも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
- ◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
- ◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- ◎食材の産地については、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
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆
27日(月)	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せししゆ ざらめ しお でんぶん	赤 黄 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆
	だいてんのみそしる	だいてん しめじ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.2g

【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のえるもの
黄...おもにエネルギーのもとになるもの



【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かます。
- ... スプーンがつかます。
- ... 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。

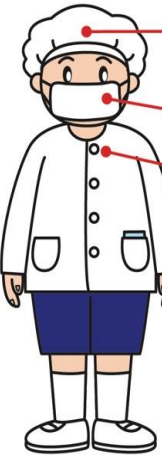
おたのしみのメニューがたくさんあるよ! しっかりたべてね!



今月の平均栄養量

1人1日	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
650	24.6	17.8	344	2.8	194	0.35	0.52	25

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
	ごはん	ごはん	黄			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
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスめ こめあぶら しお こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆		じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆
8日(水)	じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆	9日(木)	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		エネルギー 658kcal		たんぱく質 26.4g		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご
		エネルギー 658kcal		たんぱく質 26.4g			エネルギー 625kcal		たんぱく質 22.0g
	ごはん	ごはん	黄			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
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		しろうみかかなフライ	しろうみかかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せししゆ ざらめ しお でんぶん	赤 黄 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆		キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ コンソメスープ しお こしょう カレーパウダー こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
13日(月)	じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆	14日(火)	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも 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 こしょう さんおんとう	黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.2g			エネルギー 597kcal		たんぱく質 24.2g
	ごはん	ごはん	黄			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
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆
	じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆			エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.4g
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.4g			エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.4g

2020年 4月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 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			
15日 (水)	ごはん	ごはん	黄		16日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	17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			
	いかのてんぷら	いかのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 いか		しよくパンにはさんで、たまごサンドにしてみましたよ!			さけのしおやき		しおざけ	赤	さけ				
	いんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん だししょうゆ しろすりごま しろいりごま	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま		たまごやき	たまごやき(サンドよ)	赤	卵 小麦 大豆		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	緑 緑 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま			
あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ ごぼう ねぎ うどんスープ みりん せししゆ うすくちしょうゆ でんぷん おろししょうが	黄 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ 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 スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	とうふのみぞしる	とうふ たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 さば						
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 21.8g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 578kcal		たんぱく質 22.6g			
20日 (月)	たけのごはん	ごはん たけのごはんのもと	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	食育の日・わ食の日						ことうパン	ことうパン	黄	乳 小麦			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	たけのごはん						ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳			
	おでん	とりく あつあげ ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ラッキーにんじん ざらめ だしのもと せししゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆	京都は全国的に、たけのこの産地として有名です。また、たけのこといえば、春の訪れが感じられる食材のひとつですね。たけのこごはんは、京都の長い歴史と四季折々の豊かな自然の中で洗練されてきた伝統ある「京料理」のひとつです。春を感じながら、たけのこごはんをおいしく味わいましょう。						にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま			
	はくさいのおこんあえ	はくさい えだまめ しおこんぶ うすくちしょうゆ	緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆							こふきいも	じゃがいも しお こしょう	黄				
きんときにまめ	きんときにまめ	赤		春を感じながら、たけのこごはんをおいしく味わいましょう。						ビーフンスープ	やきふた ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆				
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 23.6g							バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤	小麦 大豆			
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 23.6g											エネルギー 584kcal		たんぱく質 23.7g
22日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		23日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	24日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		いちごジャムをつけてたべよう!	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		
	ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せししゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉 小麦 大豆 さば		ほうれんそうのテー	ほうれんそう ベーコン えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉 ごま			
	ちくわのてんぷら	ふながたちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆		コンソメスープ	とりく にんじん たまねぎ ブロッコリー マカロニ(シェル) コンソメスープ せししゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉			
あかだし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	いちごジャム	いちごジャム	黄		ツナとアスパラのドレッシングあえ	ツナ アスパラガス イタリアンドレッシング	赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉						
		エネルギー 638kcal		たんぱく質 25.2g			エネルギー 616kcal		たんぱく質 23.2g			エネルギー 756kcal		たんぱく質 28.1g			
27日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	30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			
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		せわりパンにはさんで、カツサンドにしてみましたよ!			とりにくのてりやき		とりにく おろししょうが せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆				
	にびたし	さつまあげ こまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 緑 黄	小麦 大豆 さば		トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま			
すましじる	たまねぎ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	やさいのソースいため	キャベツ にんじん こめあぶら コンソメスープ ウスターソース こしょう	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ローズハム ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆						
		エネルギー 649kcal		たんぱく質 24.6g			エネルギー 666kcal		たんぱく質 21.5g			エネルギー 606kcal		たんぱく質 27.5g			
		エネルギー 649kcal		たんぱく質 24.6g			エネルギー 666kcal		たんぱく質 21.5g			エネルギー 606kcal		たんぱく質 27.5g			