



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
2日 (月)	ごはん	ごはん	5		3日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	4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
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆		コロッケ	コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆		ししゃも唐揚げ(2尾)	ししゃも(でん粉付) ごめ油	1 6	
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし だししょうゆ かつお節	3 4 1	小麦 大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん ごめ油 スープストック こしょう	4 3 6	大豆 豚肉		切干大根のごま和え	切り干し大根 にんじん 枝豆 ごま和えの素	4 3 4	大豆 乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま
	奈良のっぺ	あつあげ 大根 にんじん 里いも 平ごんにやく しいたけ 三温糖 でん粉 みりん うすくちしょうゆ だしの素	1 4 3 5 5 4 5 5	大豆 小麦 大豆 さば		コロッケパンにして 食べましょう!	バックウスターソース	バックウスターソース			さつまいものみそ汁	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 大豆 さば 大豆
	エネルギー 769kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 775kcal		たんぱく質 26.9g			エネルギー 797kcal		たんぱく質 24.9g	

大根

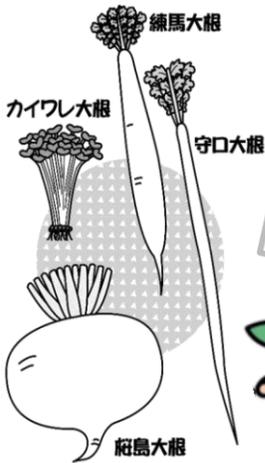


青首大根

奈良時代の書物に登場するなど、とても古くから栽培されてきた野菜の一つ。各地でさまざまな種類の大根が作られ、漬物や切り干し大根などに加工されています。現在、一般的に「大根」の名で売られているのは、

“青首大根”で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があってみずみずしいのが特徴です。サラダや煮物など、さまざまな料理に使われます。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに利用しましょう。

いろいろな大根



3人の農家の方が、給食用に大切に育ててくださった大根を11月、12月、1月に合計約3000kg使用します。12月は奈良のっぺ、つぼん汁、大根サラダ、おでんに入っています。お楽しみに♪

今年も生駒市産の大根を使います!



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
5日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハッシュビーフ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごめ油 ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう	1 5 4 3 4 4 6	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	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 塩 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 4	もも りんご
	エネルギー 783kcal		たんぱく質 28.3g	

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ?



長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



栄養が豊富!

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉
	れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突ごんにやく 白しりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ しいたけ ねぎ うどんスープ みりん 清酒 うすくちしょうゆ でん粉 塩 おろししょうが	5 1 1 4 4 3	小麦 大豆 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆
	エネルギー 860kcal		たんぱく質 23.5g	

中学2年生が給食センターに職場体験に来てくれました!

今年は上中学校、生駒北中学校、生駒中学校、光明中学校の生徒が3日間ずつ職場体験に給食センターに来てくれました。



1つ1つの食材を検品
野菜を洗って
蓋閉め
釜を混ぜて調理
配付
洗浄作業
荷受け

「重くて釜を混ぜるのが難しかった」「洗浄作業のスピードについていくのが大変だった」「残食が多かったので、残さないようにしたい」など、体験を通じて色々なことを学び、感じてくれたようです。

【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(20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(20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

○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。

【栄養六群】

- 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

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
796	28.3	20.9	369	3.1	234	0.40	0.56	38

【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。
- … はしがつかず。
- … 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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし コーンドレッシング	4 3 4 6	
	つぼん汁	鶏肉 ちくわ 大根 ごぼう 里いも 突こんにゃく ねぎ ★にんじん うすくちしょうゆ みりん 清酒 だしの素	1 1 4 4 5 5 3 3	鶏肉 小麦 大豆
	お魚ふりかけ	お魚ふりかけ		さば 小麦 さば 大豆 ごま
	エネルギー 732kcal		たんぱく質 26.2g	

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～



アナグマの女の子フランスは、ジャムつきパンが大好きです。お父さんとお母さんと妹のグローリアがたまごを食べていても、フランスはジャムつきパンしか食べません。そこで、お父さんとお母さんは考えました。フランスだけ、朝もお昼もおやつも夜もジャムつきパンにするのです。ちよっぴり意地悪です。

そんなある日の夕食、みんなはスパゲッティミートボールを食べています。フランスは？やっぱりジャムつきパンです。とうとうフランスは泣き出します。すると、お母さんがスパゲッティミートボールをよそってくれました。よかったね、フランス!どんなにおいしかったことでしょう!フランスは言います。「たべるのあいすき。」



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	タラのレモンソースかけ	タラ (でん粉付) ごめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ	1 6 4 5	小麦 大豆
	大根サラダ	大根 ツナ さやいんげん だししょうゆ	4 1 3	小麦 大豆
	バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	6	卵 大豆 りんご
	スパゲティミートボール	ミートボール スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン えりんぎ ごめ油 ウスターソース トマトケチャップ トマトベースソース ガーリック こいくちしょうゆ 三温糖 コンソメスープ こしょう	1 5 4 3 3 4 6	大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	いちごジャム	いちごジャム	4	
	エネルギー 994kcal		たんぱく質 39.9g	

食育の日・わ食の日

つぼん汁

熊本県人吉球磨(ひとよしくま)地域に伝わる料理で、野菜や鶏肉が入っています。この地域のお祝いの日には欠かせない汁物で、お正月やお祭りの時に、赤飯と一緒に食べられています。「つば」と呼ばれる深い椀に入れて食べていたことから、「つぼの汁」がやがて「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉 あつあげ ボールさつまあげ 小玉こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん ごぼう だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 5	鶏肉 大豆
	ちりめんたかあん	きざみたかあん 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 1 6 6 5	大豆 小麦 大豆
	りんごゼリー	りんごゼリー	5	りんご
	エネルギー 780kcal		たんぱく質 28.7g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキンの照り焼き	チキンの照り焼き	1	大豆 鶏肉
	アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス えりんぎ 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	1 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	米粉のシチュー	大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 米粉シチューの素	1 5 3 4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	クリスマスデザート	クリスマスデザート	5	大豆
	エネルギー 869kcal		たんぱく質 35.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん さつまあげ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	4 3 1 1 5	さば 小麦 大豆
	みそ汁	大根 とうふ 小松菜 えのきたけ ねぎ だしの素 みそ	4 1 3 4 3 1	大豆 小麦 大豆
	エネルギー 738kcal		たんぱく質 24.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじナゲット (2個)	あじナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆
	マーボー春雨	合びきミンチ 春雨 たけのこ チンゲンサイ 赤みそ 三温糖 でん粉 ごま油 おろししょうが おろしんにく トウバンジャン 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 5 4 3 1 5 5 6 6	牛肉 豚肉 大豆
	わかめスープ	焼き豚 わかめ にんじん たまねぎ にら 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 2 3 4 3	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
	エネルギー 839kcal		たんぱく質 26.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	シーフード焼きそば	シーフードミックス キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば乾麺 青のり粉 ごめ油 オイスターソース ウスターソース 中華スープ 塩 清酒 ブラックペッパー	1 4 4 4 5 2 6	えび いか 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	コンソメスープ	ベーコン にんじん たまねぎ とうもろこし マカロニ (シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 849kcal		たんぱく質 31.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さんまのおろし煮	さんまのおろし煮	1	小麦 大豆
	ひじきの和え物	ひじき ごぼう にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ	2 4 3 5	小麦 大豆
	かきたま汁	とうふ 卵 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ でん粉 だしの素 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 みりん	1 1 3 4 3 5	大豆 卵 さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	エネルギー 710kcal		たんぱく質 23.6g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
19日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ (3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ナムルドレッシング	3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	中華スープ	焼き豚 たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
	ミルクココア	ミルクココア	5	大豆
	エネルギー 715kcal		たんぱく質 29.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
20日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのゆずみそかけ	さわらのゆずみそかけ	1	小麦 大豆
	じゃがいものそぼろあんかけ	豚ミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん おろししょうが ごめ油 こいくちしょうゆ 清酒 ごぼう 塩 でん粉	1 5 4 3 6 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	すまし汁	かぶ わかめ えのきたけ ねぎ ゆば だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 2 4 3 1	大豆 さば 小麦 大豆
	エネルギー 729kcal		たんぱく質 27.0g	