



【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。

【アレルギー表示対象品目】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目), 特定原材料に準ずるもの(21品目). Lists ingredients like eggs, wheat, soy, etc.

- 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。
○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

【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

Table with 10 columns: 1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群, エネルギー, たんぱく質, 脂質, カシム, 鉄, ナイロル当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC. Values for December are provided.

【献立のマークについて】

- 地場産物(奈良県でとれたもの)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、よく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。

Main menu table for Dec 1st (Friday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, 豚じゃが, だし巻き卵, ひじきふりかけ.

Main menu table for Dec 6th (Wednesday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, 豚丼の具, 金時煮豆, さつまいものみそ汁.

Main menu table for Dec 11th (Monday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, かき揚げ, 大根のべつこ煮, すまし汁.

食育の日・わ食の日
けんちん汁
今月は、神奈川県産の郷土料理である「けんちん汁」が登場します。
神奈川県産の鎌倉市にある建長寺(けんちようじ)で700年以上前から作られていた、肉や魚などを使用しない精進料理のひとつです。



Main menu table for Dec 4th (Monday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, あじのさんが焼き, こんにゃくの煮物, みぞれ汁.

Main menu table for Dec 7th (Thursday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like コッペパン, 牛乳, 肉団子(3個), れんこんの洋風ソテー, ニョッキと冬野菜のスープ, ミックスナッツ.

Main menu table for Dec 12th (Tuesday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like 胚芽パン, 牛乳, ハムカツ, 花野菜サラダ, きのこのクリームシチュー.

Main menu table for Dec 5th (Tuesday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like コッペパン, 牛乳, フライドチキン(2個), かぶのサラダ, コンソメスープ, クリスマスデザート.

Main menu table for Dec 8th (Friday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, さばのたつた揚げ, 白菜のごま和え, 奈良のつべ, けんちん汁.

Main menu table for Dec 13th (Wednesday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, わかさぎの天ぷら, ほうれん草のおかか和え, けんちん汁, みかん.



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
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポークチョップ	豚肉 えりんぎ たまねぎ ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン おろしにんにく こしょう 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	1 4 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	バイクださつまいも	さつまいも 塩	5	
図書給食	スコッチブロス	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ 押し麦 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 811kcal		たんぱく質 34.8g

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

「ハリー、お前は魔法使いだ。」ハリーの11歳の誕生日に、突然手紙が届きます。ホグワーツ魔法魔術学校からの入学許可証です。ホグワーツに入学したハリーは、組分け帽子で寮も決まりました。

さあ、新入生歓迎会です。給食には、歓迎会のごちそうから「ポークチョップ」が出てきます。

ハリーの学校生活は冒険とミステリーがいっぱい、友だちのロンとハーマイオニーと一緒に冒険しながら成長していきます。ハリーの物語は、6つの作品が続きます。本が読みたくなったら、学校の図書室へ行こう！

『ハリー・ポッターと賢者の石』 J. K. ローリング作 静山社

冬至献立

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。

冬至の日には…

ゆず湯に入るとゆずの強い香りが悪いものを払い、風邪をひかないといわれています。給食ではゆず果汁を使った「さわらの香味焼き」が出ます。

また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこめるといわれています。給食では「かぼちゃ(なんきん)」や「さやいんげん」、「にんじん」を使った「かぼちゃのそぼろ煮」と「だいこん」や「にんじん」を使った「大根のみそ汁」が出ます。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらの香味焼き	さわらの香味焼き	1	小麦 大豆
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ さやいんげん にんじん ごめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 3 3 6	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
冬至献立	大根のみそ汁	大根 たまねぎ にんじん うす揚げ ねぎ だしの素 みそ	4 4 3 1 3 1	大豆 さば 大豆
		エネルギー 765kcal		たんぱく質 29.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハッシュドポーク	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 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 6	豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆
大晦日3択クイズ	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ きわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	
		エネルギー 913kcal		たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
19日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	かつおフライ	かつおフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ササミとさやいんげんのソテー	ササミ さやいんげん えりんぎ たまねぎ ごめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 3 4 4 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
図書給食	野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん 小松菜 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ 清酒 ごめ油	1 4 3 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 729kcal		たんぱく質 34.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
20日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	チンゲンサイの中華炒め	チンゲンサイ もやし にんじん こしょう 中華スープ うすくちしょうゆ ごめ油	3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
図書給食	マーボー豆腐	豚ミンチ とうふ 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 こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 1 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
		エネルギー 853kcal		たんぱく質 31.5g

大晦日3択クイズ

もうすぐ冬休みですね。年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- 長生きする
- 子だくさん
- 頭が良くなる

こたえは ①

地産地消

生駒市で育ったおいしい野菜が登場します！

地産地消とは、「地域でとれる産物(食べ物)を地域で消費(食べる)こと」です。今月は、大根と白菜、にんじん、さつまいもを、市内の農家の方々に育てていただいています。1月、2月も引き続き給食に登場する予定です。詳しくは、献立表に記載するマークで確認してください。農家の方々が、給食のために大切に育ててくださった野菜を、給食センターでおいしく調理し、みなさんに届けます。農家の方々へ感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。

野菜を育てていただいている
生駒市の農家の方々