



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	
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄		3日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄乳 小麦		4日 (水)	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	
	さばのみそ	さばのみそ	赤	さば 大豆		コロッケ	コロッケ ごめあぶら	黄	小麦 大豆		やししやも(2匹)	やししやも	赤		
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし だししょうゆ かつおぶし	緑	小麦 大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん ごめあぶら スープストック こしょう	緑	緑	大豆 豚肉		きりぼしだいごんごまあえ	きりぼしだいごん にんじん えだまめ ごまあえのもと しるすりごま しるりごま だししょうゆ	緑	大豆 乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま ごま 小麦 大豆
	ならのつべ	あつあげ だいごん にんじん さといも ひらごんにやく しいたけ さんおんとう でんぶん みりん うすくちしょうゆ だしのもと	赤	大豆		コロッケパン(※) たべましよう!	コロッケパン(※) たべましよう!	黄				さつまいものみそ	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄	大豆
	いこまでとれた だいごんだよ!		赤	大豆		パルクウスターソース	パルクウスターソース	赤	乳					黄	大豆
	エネルギー 671kcal			たんぱく質 25.0g		ぼろチーズ	ぼろチーズ	赤	乳					黄	大豆
						えび たまねぎ じゃがいも セロリ ホールトマト ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	黄	えび	小麦 大豆 鶏肉					黄	大豆
						ミネストローネ		黄						黄	大豆

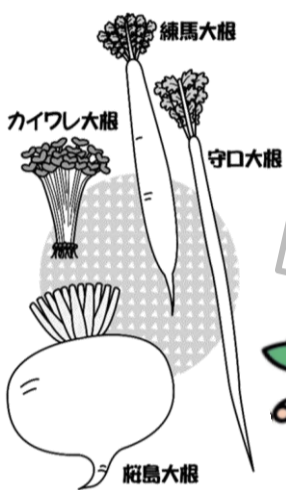
大根



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月は奈良のつべ、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 三色	アレルギー
5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
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく 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 ごめあぶら パヤンルク デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
	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 しお ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑	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	緑	もも りんご
	エネルギー 586kcal			たんぱく質 21.8g

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な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 三色	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ ごめあぶら	赤	小麦 大豆 豚肉
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん つきごんにやく しるりごま ごめあぶら だしのもと さんおんとう せしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑	大豆 ごま ごま さば
	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 せしゆ うすくちしょうゆ でんぶん しお おろししょうが	黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆
	エネルギー 748kcal			たんぱく質 21.0g

小学生メニューコンテスト結果発表

7月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテスト」では242作品の応募がありました! たくさんの力作の中から書類審査を通過した6作品による最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。たくさんの応募、ありがとうございました。

最優秀賞

生駒東小 6年 伊集院 香菜さん

アイデア賞

生駒東小 5年 江縁 龍乃助さん

コープ賞

生駒東小 6年 柴田 幸奈さん

優秀賞

生駒南小 5年 岩瀬 絆さん

鹿ノ台小 5年 宮崎 侑空さん

鹿ノ台小 5年 神吉 美希さん

給食センター賞

生駒南小 5年 岩瀬 絆さん

エコメニュー賞

生駒東小 6年 山口 七実さん

生駒東小 5年 大原 陸さん

生駒南小 5年 谷村 春日さん

鹿ノ台小 5年 伊藤 葉椰

給食センター賞に選ばれた作品は給食の献立として採用される予定です。また、応募者全員に参加賞が贈られます。



おめでとうございます!

問い合わせ先: 生駒市健康課

TEL (0743) 75-2255

【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 0743-78-1510
◎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。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るものになるもの
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

13種+ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	1日1回当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
656	23.9	18.7	342	2.6	201	0.33	0.51	32

【献立のマークについて】

- 地産産物(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地産産物(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 三色	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまたまご	だしまたまご	赤	卵
	はなやさいサラダ	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	緑 緑 黄	
	つぼんじ	とりく ちくわ だいこん ごぼう さといも つきこんにやく ねぎ ★にんじん うすくちしょうゆ みりん せいしゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄 黄 緑	鶏肉 小麦 大豆
	おさかなふりかけ	おさかなふりかけ		小麦 さば 大豆 ごま
	イラスト: いこまでとれた だいこんだよ! くまもとけんの きょうどりより ★ラッキーにんじんが はいっているよ!			
	エネルギー	632kcal		たんぱく質 23.2g

【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。「たべるのだからいすき。」



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10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
	タラのレモンソースかけ	タラ (でんぶんつき) こめあぶら レモンじり さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆
	だいこんサラダ	だいこん ツナ さやいんげん だししょうゆ	緑 赤 緑	小麦 大豆
	パックマヨネーズ	パックマヨネーズ	黄	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 こめあぶら ウスターソース トマトケチャップ トマトペースソース ガーリック こいくちしょうゆ さんおんとう コンソメスープ こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 小麦
	イラスト: いこまでとれた だいこんだよ!			
	『ジャムつきパンとフランス』より			
	エネルギー	790kcal		たんぱく質 32.6g

つぼん汁 食育の日・わ食の日

熊本県人吉球磨(ひとよくま)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。「つぼ」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 三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	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 ごだまこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆
	ちりめんたかあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆
	りんごゼリー	りんごゼリー	黄	りんご
	エネルギー	660kcal		たんぱく質 24.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12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
	チキンのてりやき	チキンのてりやき	赤	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 しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	こめこのシチュー	だいず じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう こめこシチューのもと	赤 黄 緑 緑 黄	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	黄	大豆
	エネルギー	689kcal		たんぱく質 30.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	はくさいのびたし	はくさい にんじん さつまあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 緑 赤 黄	さば 小麦 大豆
	みそしる	だいこん とうふ こまつな えのきたけ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆
	イラスト: いこまでとれた だいこんだよ!			
	エネルギー	646kcal		たんぱく質 21.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじナゲット (2こ)	あじナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	マーボーはるさめ	あじびきミンチ はるさめ たけのこ チンゲンサイ あかみそ さんおんとう でんぶん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	わかめスープ	やきふた わかめ にんじん たまねぎ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 赤 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	724kcal		たんぱく質 23.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17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
	シーフードやきそば	シーフードミックス キャベツ たまねぎ ちやし やきそばかんめん あおのり こめあぶら オイスターソース ウスターソース ちゅうかスープ しお せいしゆ ブラックペッパー	赤 緑 緑 緑 黄 赤 黄	えび いか 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄	大豆
	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 しお こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	644kcal		たんぱく質 24.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さんまのおろし	さんま だいこんおろし だしのもと さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	さば 小麦 大豆
	ひじきのあえもの	ひじき ごぼう にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆
	かきたまじる	とうふ たまご チンゲンサイ えのきたけ ねぎ でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん	赤 赤 赤 緑 緑 黄	大豆 卵 さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	エネルギー	639kcal		たんぱく質 22.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19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
	シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	ナムル	ほうれんそう ちやし にんじん ナムルドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ちゅうかスープ	やきふた たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
	エネルギー	537kcal		たんぱく質 22.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのごみやき	さわら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆず こめず でんぶん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆 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 おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せいしゆ ざらめ しお でんぶん	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
	すましじる	かぶ わかめ えのきたけ ねぎ ゆば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄 緑 赤	大豆 さば 小麦 大豆
	エネルギー	626kcal		たんぱく質 24.4g