

あけましておめでとうございます

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思います。引き続きよろしく願い致します。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, ふゆやさいカレー, はなやさいサラダ, バックマヨネーズ, バックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include ごはん, ぎゅうにゅう, はるまき, えびとやさいのあんかけ, ごもくスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include コッペパン, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), さやいんげんとコーンのソテー, マカロニのクリームに.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include ごはん, ぎゅうにゅう, いかメンチ, ちくぜんに, あかだし.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include ごめこパン, ぎゅうにゅう, いわしバジルフライ, わふうスパゲティ, みかん.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include ごはん, ぎゅうにゅう, さばのしおやき, こうやどうふのもの, みそしる, のりふりかけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include ごはん, ぎゅうにゅう, こんさいりつつくねバーグ, きりぼしだいこんのたまご, にゅうめん, なつとう.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include しよパン, ぎゅうにゅう, オムレツ, きこのデミグラスソースに, レタスのスープ.

【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(20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

【栄養三色】 赤…おもに体を作るものとなるもの 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となるもの

【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。

【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Mg mg	鉄 mg	レノル当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
652	24.2	18.4	327	2.7	213	0.34	0.53	25



食育の日・わ食の日				食育の日・わ食の日					
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
	ごはん	ごはん	黄		22日	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳		ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	かれのいたつたあげ	かれのいたつたあげ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆		ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤黄	小麦 鶏肉
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし ごまあえのもと しろすりごま しろりごま だししょうゆ	緑黄	乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま	23日	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ とうもろこし こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑黄	小麦 大豆 鶏肉
(水)	ならけんのぞうに	さいとも だいこん もち ねぎ ★にんじん 白みそ みそ だしのもと	黄緑黄緑赤	大豆 大豆 さば	(木)	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ まめ・ごっこミックス 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	赤緑黄緑赤黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
しよくいくのひ・わしよくのひ	きなこ	きなこ	赤	大豆		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	
		エネルギー 676kcal		たんぱく質 23.6g			エネルギー 599kcal		たんぱく質 24.7g



雑煮は、各家庭や地域によって様々です。入れるおもちが「丸もち」のところもあれば、「角もち」のところもあり、またお汁が「しょうゆ仕立て」のところもあれば、「みそ仕立て」のところもあります。
奈良県では「丸もち」で「白みそ仕立て」の雑煮を食べる家庭が多く、さらに一部の地域では、もちを汁から出して、きなこをつけて食べます。

1月24日~30日 全国学校給食週間

学校給食の意義や役割について、多くの方の理解を深め関心を高めるために、各地でさまざまな取組がおこなわれる一週間です。そこで今年度は1月27日(月)から31日(金)の一週間は「学校給食週間特別献立」として、奈良県の郷土料理や世界の料理を実施します。
食べ物に興味をもつと同時に、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦勞に感謝して食べましょう。

今月は、22日の「ならけんのぞうに」と31日の「おでん」に、いこまでとれただいこんをつかいます!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	きびなごフライ(2び)	きびなごフライ こめあぶら	赤黄	
24日	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにゃく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりごま	緑黄	さば
(金)	ちゃんこじる	とりくだんご はくさい さいとも だいこん しめじ うすあげ おろししょうが せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ	赤黄緑赤	小麦 大豆 鶏肉 大豆
	のりにつくだに	のりにつくだに	赤	小麦 大豆
		エネルギー 635kcal		たんぱく質 21.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	ピビンバ	ぎゅうじゅう ごまあぶら せししゆ ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶ しろりごま しろすりごま	赤黄緑黄	牛肉 小麦 大豆
27日	トックスープ	トック たまねぎ たけのこ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら	黄緑赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
(月)	ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	黄	小麦 大豆
		エネルギー 618kcal		たんぱく質 21.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	とりにくのごうみやき	とりにくのごうみやき	赤	鶏肉 ごま
28日	キャロットラペ	にんじん キャベツ イタリアンドレッシング	緑黄	
(火)	じゃがいものポタージュ	じゃがいも たまねぎ マッシュルーム じゃがいもペースト ポタージュのもと スープストック ぎゅうじゅう しお こしょう パセリ うすくちしょうゆ	黄緑黄	乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 豚肉 乳
せかいのりょうり	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	赤	小麦 大豆
		エネルギー 616kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄	
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	しるみざかなフライ	しるみざかなフライ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆
29日	やさしいため	さやいんげん たまねぎ えのきたけ コンソメスープ こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 鶏肉
(水)	フォーガー	フォー とりにく しろねぎ こまつな ちゅうかスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	黄赤緑	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
せかいのりょうり		エネルギー 612kcal		たんぱく質 21.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	ピロシキ(2こ)	ピロシキ こめあぶら	赤黄	卵 乳 小麦 大豆 豚肉 りんご ごま
30日	キャベツとパプリカのソテー	キャベツ 赤パプリカ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑黄	小麦 大豆 鶏肉
(木)	クハ	さけのかきり じゃがいも たまねぎ にんじん カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう こめあぶら	赤黄緑赤	さけ 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
せかいのりょうり		エネルギー 669kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	かきのはずし	かきのはずし	黄	さけ 大豆
31日	おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ ごだまこんにゃく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せししゆ こいくちしょうゆ	赤赤黄緑黄	鶏肉 大豆
(金)	プロッコリーのおかかあえ	プロッコリー かつおぶし こいくちしょうゆ さんおんとう	緑赤	小麦 大豆
せかいのりょうり	くらめむしパン	くらめむしパン	黄	小麦 大豆
		エネルギー 724kcal		たんぱく質 24.1g

旬の味 冬野菜を食べよう

冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜