

2020年 12月予定献立表

A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻分小,真弓小,鹿ノ台小)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
1 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		3 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		ごはん	ごはん	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのパークソース	とりにく リンゴピューレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 緑	鶏肉 りんご		まめあじのなんばんづけ(2回)	まめあじ(でんぷんつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ	赤 黄	鶏肉		『11ぴきの ねことあほう どり』より	さかながたポテトコロッケ こめあぶら	黄	小麦 大豆
	キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん ツナ しおドレッシング	黄	小麦 大豆		チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぷん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース こしょう	赤 緑 黄	大豆		ぶたにくのソースいため	ぶたにく たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう	赤 緑 黄	豚肉
コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ カリフラワー クリームコーン ぎゅうにゅう バター だっしふんにゅう コーンポタージュのもと コンソメスープ こしょう	黄 緑 赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま	ビーフンスープ	やきふた ビーフ たまねぎ にんじん にら えのきたけ 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 赤	小麦 大豆 豚肉	と し よ き ゆ う し よ く	ミネストローネ	さかなボール にんじん たまねぎ マカロニ(シエル) ホールトマト パセリ しるワイン トマトケチャップ ローリエ こめあぶら コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 緑 黄 赤	小麦 大豆 鶏肉		
	エネルギー 599kcal		たんぱく質 29.8g			エネルギー 660kcal		たんぱく質 22.9g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 29.1g	

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
4 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		7 日 (月)	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
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉		れんごんのはさみあげ	れんごんのはさみあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉 豚肉
	おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ かくごんにやく 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 黄 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 さば		ブロッコリーのドレッシングあえ	ブロッコリー えのきたけ わふうドレッシング	緑 赤 黄	小麦 大豆 りんご
ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しるりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	ふゆやさいのみそしる	だいこん はくさい うすあげ さいしゆ にんじん しるねぎ だしのもと みそ	緑 赤 黄 赤	大豆 さば 大豆		
	エネルギー 685kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 656kcal		たんぱく質 19.0g	

図書給食

今回は「11ぴきのねこ」のシリーズからの献立です。
『11ぴきのねこは、「11ぴきのねこのコロッケのみせ」を始めました。だいはんじょうでした。でも、だんだんコロッケにあきてきて、おいしい鳥のまる焼きが食べたくなってきました。そんな時、いちわのあほうどりがやってきました。まる焼きにするのでしょうか。』
いいえ!ねこたちは、あほうどりのためにコロッケを作ります。やっぱだいはんじょうです。』(「11ぴきのねことあほうどり」馬場のぼる作 こぐま社 より)
『11ぴきのねこが魚つりをしていると、見たことのない水玉もよりのねこが通りました。つった魚をゴトゴトにてスープを作っていると、また水玉くんが見えています。』
次の日、水玉くんのあとをそっとつけていくと、へんてこな家がありました。それは宇宙船でした。さあ、水玉くんは宇宙に帰れるでしょうか。』(「11ぴきのねことへんなねこ」馬場のぼる作 こぐま社 より)

地産地消

今年も生駒でとれた大根を使用します!



今年も11月から1月にかけて生駒市産の大根を約2トン使用します。今月はおでん、奈良のっぺなどで使用予定です。
地産地消は、身近な場所から新鮮な農産物を得ることができ、輸送時の環境汚染も抑えられるなど、メリットがたくさんあります。
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。しっかり食べることで農家さんの感謝の気持ちを伝えましょう!



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
8 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	9 日 (水)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのく	黄 緑	小麦 大豆
	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
	フライドチキン(2こ)	とりにく フライドチキンスパイス でんぷん こめあぶら	赤 黄	鶏肉		きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆
	ポテトサラダ	じゃがいも えだまめ あかパプリカ しお ブラックペッパー	黄 緑	大豆		こまつなツナ	こまつな ツナ にんじん せいしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 黄	小麦 大豆
バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	黄	卵 大豆 りんご	しよく	おおひらじる	赤	鶏肉		
クリスマス	こめこのシチュー	赤 緑 黄	豚肉	く	とりにく れんごん さいしゆ ごぼろ ひらごんにやく にんじん ごやどろふ ラッキーにんじん こめあぶら	赤 黄 緑 黄	大豆		
クリスマス	クリスマスケーキ	黄	小麦 大豆 鶏肉	の	やまぐちけんの きょうどりょうり	赤 黄 緑 黄	大豆		
だて	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	黄	大豆	わ	ラッキー にんじんが はいっているよ!	赤 黄 緑 黄	大豆	
	エネルギー 840kcal		たんぱく質 29.7g			エネルギー 609kcal		たんぱく質 24.3g	

食育の日・わ食の日

おおひら(大平)

おおひら(大平)はおめでたい席にかかせない山口県の郷土料理です。鶏肉や野菜などたくさんの食材を使ったお汁の多い煮物で、何人分も入るような大きなフタ付きの塗り物の器に入れて出し、一人ずつそれぞれの鉢に取り分けていくのが昔からの習わしです。直径50cmほどもある大きな平たい椀が使われることから、「大きな平たい椀→大平(おおひら)」と呼ばれるようになったと言われています。
給食では汁物にアレンジし、「大平汁」として登場します。

2020年

12月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,杏分小,真弓小,鹿ノ台小)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

Table with 10 columns: 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, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Contains menu items for Dec 10th (Thursday).

Table with 10 columns: 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, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Contains menu items for Dec 15th (Tuesday) and a large text block for '冬至と食べ物' (Winter Solstice and Food) with an illustration of a bowl of food.

Table with 10 columns: 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, 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Contains menu items for Dec 17th (Thursday) and Dec 21st (Monday).

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77作品の応募がありました！

- 最優秀賞 生駒東小6年 北田 舞さん
アイデア賞 生駒南第二小5年 神 陽喜さん
コープ賞 俵口小4年 福井 ひよりさん
優秀賞 生駒台小6年 八田 元気さん
給食センター賞 生駒東小6年 北田 舞さん
エコメニュー賞 鹿ノ台小6年 脇屋 晴帆さん

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。

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 allergen categories like wheat, eggs, 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。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの

今月の平均栄養量

Table with 8 columns: I344+ kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム 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. Shows average nutritional values for the month.

【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)
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。

「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。