

2020年 12月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)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				
1日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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なくなってきました。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。やっぱり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 ぐくま社 より) 『11ぴきのねこが魚つきをしていると、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 ぐくま社 より) 	黄	乳 小麦	ごはん	ごはん	黄	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	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	コロッケ	さかながたポテトコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		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	おでん	とりく あつあげ ポールさつまあげ かくこんにやく 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	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 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 きりぼしたいにこん 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 緑 緑 黄	豚肉		おでん	とりく あつあげ ポールさつまあげ かくこんにやく 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	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 大豆				
ミニストローネ	さかなボール にんじん たまねぎ マカロニ (シェル) ホールトマト パセリ しろワイン 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 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉	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 しろしりごま 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 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆						
『11ぴきのねことへんなねこ』より													
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン										
	エネルギー 710kcal		たんぱく質 29.1g				エネルギー 685kcal		たんぱく質 28.0g				

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
3日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	4日 (金)	ごはん	ごはん	黄	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		まめあじのなんばんづけ (2ひ)	まめあじ (でんぶんつき) 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 黄	小麦 大豆
	とりにくのバーベキューソース	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 でんぶん	赤 緑	鶏肉 りんご		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 でんぶん 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 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	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	緑 赤 黄	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 緑 黄	小麦 大豆 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 だつぶんじゅう コーンポタージュのもと コンソメスープ こしょう	黄 緑 緑 赤 赤 赤	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 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	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (月)	ごはん	ごはん	黄	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみぞれかけ	さば だいこんおろし だしのもと こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	赤 緑	さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	さといもとうすらたまごのそぼろに	とりミンチ さといも うすらたまご にんじん グリーンピース 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 でんぶん	赤 黄 赤 緑 黄	鶏肉 卵 小麦 大豆
すましじる	たまねぎ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	
	エネルギー 699kcal		たんぱく質 28.4g	

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!



大根を育ててくださった農家の方々



ひらぬま 平沼さん

きたわき 北脇さん

もりた 森田さん

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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さんまのマーメイドに	さんまのマーメイドに	赤	小麦 大豆
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オーブオイル あかワイン 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	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉
コンソメスープ	にんじん キャベツ たまねぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー 609kcal		たんぱく質 27.0g	

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。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (水)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのぐ	黄 緑	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆
	こまつなとツナのいためもの	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	緑 赤 緑 黄	小麦 大豆
おひらじる	とりにく れんこん さといも ごぼう ひらこんにやく にんじん こうやどうふ ラッキーにんじん こめあぶら せいしゆ だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 緑 黄 緑 赤 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆	
	エネルギー 609kcal		たんぱく質 24.3g	

2020年 12月予定献立表

B献立(生駒台小、俣口小、生駒東小、生駒小、桜ヶ丘小)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



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのかも戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。



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
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11日 (金)	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
	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		ししゃものかんろに (2ひ)	ししゃものかんろに	赤	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 緑	大豆		だいこんサラダ	だいこん わかめ くわがめ しそドレッシング	緑 赤 赤 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	カレーうどん	ぶたにく うどん かまぼこ たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ こめあぶら せいしゆ カレーウ カレーこ うすくちしょうゆ みりん うどんスープ	赤 黄 赤 緑 赤 緑 黄	豚肉 小麦		
クリスマス	こめこのシチュー	ベーコン かぶ にんじん たまねぎ マッシュルーム こめあぶら コンソメスープ こしょう こめこのシチューのもと	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉					
クリスマス	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	黄	大豆					
		エネルギー 840kcal		たんぱく質 29.7g			エネルギー 675kcal		たんぱく質 22.6g

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
14日 (月)	ごはん	ごはん	黄		15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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのゆずごみやき	ぶり せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぷん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆		えびのチリソース	えびフリッター こめあぶら トマトケチャップ さんおんとう オイスターソース トウバンジャン おろししょうが おろしにんにく こめあぶら せいしゆ でんぷん	赤 黄 黄 黄	小麦 えび 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん つきごんにやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄	ごま さば		ナムル	きりほだいこん にんじん もやし にら ナムルドレッシング	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
とうじ	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 赤	大豆	ぎょうざスープ	ぎょうざ (スープよう) たまねぎ ねぎ えりんぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
こんだて	やさいとざくこのふりかけ	やさいとざくこのふりかけ	赤	大豆	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑		
		エネルギー 667kcal		たんぱく質 23.2g			エネルギー 650kcal		たんぱく質 23.6g

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
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	18日 (金)	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
	とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき	赤	大豆 鶏肉		れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉 豚肉
	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 こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		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 緑 黄	小麦 大豆 りんご
ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも はくさい カラフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 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 さといも にんじん しろねぎ だしのもと みそ	緑 赤 黄 緑 赤	大豆 さば 大豆		
		エネルギー 624kcal		たんぱく質 29.9g			エネルギー 656kcal		たんぱく質 19.0g

冬野菜をしっかりと食べよう!



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！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 北田 舞さん
- アイデア賞**
生駒南第二小5年 神 陽喜さん
- コブ賞**
俣口小4年 福井 ひよりさん
- 優秀賞**
生駒台小6年 八田 元気さん
生駒南小6年 岩瀬 絆さん
生駒東小5年 藤井 貴太郎さん
- 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
香分小4年 森脇 蘭さん
生駒東小5年 松本 千鶴さん

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。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(21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(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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。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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
677	25.8	20.8	356	3.2	225	0.34	22

【献立のマークについて】

- 地産地消(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、しっかりと食べてください。

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地産地消(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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。