



Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, 牛乳, 鶏肉のバーベキューソース, etc.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include ごはん, 牛乳, 五目厚焼卵, おでん, ひじきふりかけ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include ごはん, 牛乳, れんこんのはさみ揚げ, ブロッコリーのドレッシング和え, 冬野菜のみそ汁.

図書給食 section with text: 『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 こぐま社 より)

地産地消

今年も生駒市産の大根を使用します!



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

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!

Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include コッペパン, 牛乳, フライドチキン, ポテトサラダ, バックマヨネーズ, 米粉のシチュー, クリスマスデザート.

食育の日・わ食の日 大平(おおひら) section with text: 大平(おおひら)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

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	11日 (金)	ごはん	ごはん	5		14日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	さんまのマーレード煮	さんまのマーレード煮	1	小麦 大豆		チヂミ	チヂミ ごめ油	4 6	大豆 鶏肉 ごま		はたはたの唐揚げ(3尾)	はたはた(でん粉付) ごめ油	1 6	小麦 大豆 ごま ごま
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 たまねぎ えりんぎ さやいんげん 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	1 4 4 3 4 6	豚肉		マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 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	豚肉 大豆 小麦 大豆		ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 4 6 6	小麦 大豆 ごま ごま
	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	3 4 4 5	小麦 大豆 鶏肉		もやし炒め物	もやし どうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		奈良のつべ	あつあげ 大根 にんじん 里いも 平ごんにやく しいたけ 三温糖 でん粉 みりん うすくちしょうゆ だしの素	1 4 3 5 5 5	大豆 小麦 大豆 さば
ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	5							納豆	納豆	1	小麦 大豆		
エネルギー 834kcal				たんぱく質 35.2g	エネルギー 897kcal				たんぱく質 27.5g	エネルギー 764kcal				たんぱく質 27.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1	大豆 鶏肉		ぶりのゆず香味焼き	ぶり(素焼き) 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆
	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 塩 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		元氣!			
	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも 白菜 カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん 突こんにやく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	小麦 大豆 小麦 大豆
エネルギー 818kcal				たんぱく質 37.9g	エネルギー 817kcal				たんぱく質 29.8g



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、人びとの力も戻ると考え、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います。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	18日 (金)	ごはん	ごはん	5		21日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	えびのチリソース	えびフリッター ごめ油 トマトケチャップ 三温糖 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 ごめ油 清酒 でん粉	1 6 5 6	小麦 大豆 大豆		さばのみぞれかけ	さば(素焼き) 大根おろし だしの素 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 4 5 5	さば 小麦 大豆 小麦 大豆		ししゃもの甘露煮(2尾)	ししゃもの甘露煮	1	小麦 大豆
	ナムル	切り干し大根 にんじん もやし にら ナムルドレッシング	4 3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		里いもとうずら卵のそぼろ煮	鶏ミンチ 里いも うずら卵 にんじん グリーンピース おろししょうが ごめ油 こいくちしょうゆ 清酒 ざらめ でん粉	1 5 1 3 4 6	鶏肉 卵 小麦 大豆		大根サラダ	大根 わかめ きざわかめ しそドレッシング	4 2 2 6	小麦 大豆
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(スープ用) たまねぎ ねぎ えりんぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		すまし汁	たまねぎ みつば 豆腐 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		カレーうどん	豚肉 うどん かまぼこ たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ ごめ油 清酒 カレーパウダー カレー粉 うすくちしょうゆ みりん うどんスープ	1 5 1 4 3 3 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 さば 大豆
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	4												
エネルギー 847kcal				たんぱく質 30.5g	エネルギー 861kcal				たんぱく質 32.4g	エネルギー 791kcal				たんぱく質 25.8g

冬野菜を知ろう

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



【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。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 0743-73-3141
◎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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
828	31.0	24.0	405	4.0	277	0.45	0.63	30

【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かます。
- ……はしの日です。
- ……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・夕食の日」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
「夕食の日」の「夕食」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。