



2021年 令和3年

あけまして おめでとうございます!

今年も引き続き、安心・安全でおいしい給食づくりに留意していきますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------|--|-----------------------|------------------------------|
| 12日 (火) | コッパン | コッパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | あげぎょうざ(2こ) | ぎょうざ こめあぶら | 赤黄 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | やきビーフン | ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ ごしよ せいしゆ ごまあぶら ちゅうかスープ | 黄 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 |
| | かきたまスープ | たまご たまねぎ にんじん みつば でんぷん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ | 赤 緑 緑 黄 | 卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 655kcal | | たんぱく質 25.2g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---------------|--|----------------------------|-------------------|
| 13日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | わかさぎのからあげ(3ひ) | わかさぎ しお ごしよ でんぷん こめあぶら | 赤 | |
| | ほうれんそうのごまあえ | ほうれんそう もやし しろすりごま しろいりごま だししょうゆ | 緑 緑 黄 黄 | ごま ごま 小麦 大豆 |
| | ならけんのぞうに | さといも だいこん もち にんじん ねぎ 白みそ みそ だしのもと | 黄 緑 黄 緑 赤 赤 | 大豆 大豆 さば |
| | きなこ | きなこ | 赤 | 大豆 |
| | | エネルギー 625kcal | | たんぱく質 19.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|-----------------|---|------------------|-------------------------|
| 14日 (木) | ごとうパン | ごとうパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | グラタン | グラタン | 黄 | 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 とうもろこし しおドレッシング | 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 ごま |
| | コンソメスープ | ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 662kcal | | たんぱく質 20.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------|--|------------------|-------------------------|
| 15日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | さばのみそに | さばのみそに | 赤 | さば 大豆 |
| | ひじきとだいずのもの | ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんどう みりん | 赤 赤 緑 黄 | 大豆 さば 小麦 大豆 |
| | すましじる | たまねぎ ごまつな とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん | 緑 緑 赤 黄 | 大豆 小麦 さば 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 667kcal | | たんぱく質 25.2g |

お正月
こんだて

ぞうに
奈良県の雑煮

雑煮は家庭や地域によって、味や具がさまざまです。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いようです。そして、一部の地域では、もちを雑煮から出して、砂糖入りのきな粉をつけて食べることがあります。この日も、きな粉を皿の空いているところに盛り付け、雑煮のもちを汁から取り出して、きな粉につけて食べましょう。

みその風味がついたもちに、甘いきなこがついて、ちょうどよい甘さになります。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------|---|-----------------------|-------------------------------|
| 18日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ピピンパ | ぎゅうにく ごまあぶら せいしゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんどう みりん こいくちしょうゆ でんぷん しろいりごま しろすりごま | 赤 黄 緑 緑 黄 | 牛肉 ごま 小麦 大豆 |
| | ならのだいこんキムチ | ならのだいこんキムチ | 緑 | 小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン |
| | 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 ごしよ ごまあぶら | 黄 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま |
| | | エネルギー 631kcal | | たんぱく質 22.4g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--------------|---|-----------------------|----------------|
| 19日 (火) | しよくパン | しよくパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | いわしバジルフライ | いわしバジルフライ こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 大豆 |
| | れんこんのようふうソテー | れんこん とうもろこし オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー | 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | ミネストローネ | えび たまねぎ じゃがいも にんじん セロリ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお ごしよ さんおんどう | 赤 緑 黄 緑 黄 | えび 小麦 大豆 鶏肉 |
| | メーブルジャム | メーブルジャム | 黄 | |
| | | エネルギー 673kcal | | たんぱく質 26.9g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---------|--|----------------------------|-------------------|
| 20日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | かきのほずし | かきのほずし(サケ) | 黄 | さけ 大豆 |
| | かしのすき焼き | どりにく やまどうふ たまねぎ にんじん はくさい いとこんにやく やきふ しろねぎ こめあぶら しお せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう | 赤 赤 緑 緑 黄 黄 | 鶏肉 大豆 小麦 |
| | しよくパン | しよくパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | にゅうめん | ふしそうめん かまぼこ うすあげ ラッキーにんじん にんじん たまねぎ しめじ みつば だしのもと うすくちしょうゆ | 黄 赤 赤 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 さば 大豆 |
| | | エネルギー 672kcal | | たんぱく質 23.7g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---------------|---|-----------------------|---|
| 21日 (木) | チーズパン | チーズパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | オムレツ | プレーンオムレツ | 赤 | 卵 |
| | きのこのデミグラスソースに | しめじ えりんぎ まいたけ さんおんどう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしよ しお | 緑 緑 黄 黄 | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉 |
| | ポトフ | ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ ごしよ ごまあぶら | 赤 緑 緑 黄 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |
| | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 黄 | |
| | | エネルギー 711kcal | | たんぱく質 28.2g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|-------------|--|-----------------------|----------------------|
| 22日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ぶたにくのソースいため | ぶたにく もやし 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 ごしよ | 赤 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 |
| | さつまいものてんぷら | さつまいも てんぷら しお こめあぶら | 黄 黄 | 小麦 大豆 |
| | ごまじる | たまねぎ あつあげ はくさい ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん | 緑 赤 緑 赤 黄 | 大豆 大豆 ごま さば |
| | | エネルギー 667kcal | | たんぱく質 23.7g |

食育の日・わ食の日

奈良県の郷土料理

奈良県の郷土料理である「柿の葉寿司」、「かしのすき焼き」、「にゅうめん」が登場します。「柿の葉寿司」は、現在のように物流が発達していない時代に、川をさかのぼって海から遠く離れた奈良県に海産物を運んでいました。魚を塩でしめて保存性を高め、柿の葉で包んで乾燥を防ぐという昔の人の知恵が詰まった食べ物です。「かしのすき焼き」は、奈良県で祝いの席で食べられる料理です。天神様(菅原道真公)の冥福を祈って、守護物の牛の代わりに、鶏肉を入れたすき焼きが食べられるようになったのが始まりと言われています。「にゅうめん」は、温かいお汁にそうめんを入れた料理です。手延べそうめん発祥の地である奈良県では、温かいお汁に入れることで、そうめんを冬でもおいしく食べてきました。



1月24日~30日は、



です!

日本の学校給食は、明治22年に家から昼食を持って来られない子どもに昼食を出したことから始まりました。その後、戦争によって一時中止となりましたが、戦後は昭和21年12月24日から給食が再開されました。これを記念し、感謝の気持ちを忘れないために、冬休みに重ならない1月24日から30日までの1週間は「学校給食週間」と定められました。今年度は、1月25日から29日に「昔の給食」が登場します。給食の歴史を感じながら食べましょう。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--------------------|---|-------------|----------------|
| 25日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | さけのしおやき | しおざけ | 赤 | さけ |
| | だいこんのべつこうに | ぶたにく だいこん にんじん かかこんやく だしのもと さんおんどう みりん せいしゆ こいくちしょうゆ こめあぶら | 赤 緑 黄 | 豚肉 |
| | いこまでとれた だいこんだよ! | | 黄 | さば |
| | 小麦 大豆 | | 黄 | |
| | とうふのみそしる | とうふ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと | 赤 緑 赤 | 大豆 |
| | みかん | みかん | 緑 | さば |
| | エネルギー 619kcal | | | たんぱく質 25.1g |
| | | | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------------|--|-------------|----------------|
| 26日 (火) | こめごはん | こめごはん | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | てりやきハンバーグ | ハンバーグ おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶん | 赤 | 大豆 鶏肉 豚肉 |
| | ごぼうサラダ | ごぼう えだまめ ごまドレッシング | 黄 | 小麦 大豆 |
| | イタリアンスパゲティ | スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトクチャップ ウスターソース とんかつソース こめあぶら | 黄 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 |
| | エネルギー 796kcal | | | たんぱく質 33.1g |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------------|---|-------------|----------------|
| 29日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ユウリンチー(2こ) | どりにく でんぶん しお こめあぶら ねぎ おろししょうが さんおんどう こいくちしょうゆ せいしゆ こめず でんぶん | 赤 黄 | 鶏肉 |
| | もやしのためもの | もやし とうもろこし ブラックベッパー ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら | 黄 | 小麦 大豆 |
| | ちゅうかスープ | やきぶた たまねぎ にんじん にら しいたけ 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 黄 | 小麦 大豆 豚肉 |
| | エネルギー 632kcal | | | たんぱく質 25.0g |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

25日

明治22年の給食です。当時は、おにぎり、焼き魚、漬物だけでした。それにちなんで、「鮭の塩焼き」を入れています。

26日

平成の給食です。平成の給食では世界の料理が登場するようになりました。そこで、「照り焼きハンバーグ」と「イタリアンスパゲティ」を給食に入れています。

27日

昭和52年の給食です。戦後に給食が再開されてから、毎日主食はパンでしたが、この頃から、ごはんが出るようになりました。この日は、ごはんと一緒に食べられる冬野菜カレーを入れています。

28日

昭和30年代の給食です。この頃の給食は牛乳ではなく脱脂粉乳と、手に入りやすく栄養価が豊富な「くじら」がよく登場していました。そこで、くじらが入った「くじらメンチカツ」と、脱脂粉乳を使った「じゃがいものポタージュ」を入れています。

29日

令和の給食です。令和になり、生駒市では小学校の給食センターと中学校の給食センターにわかれたことで、今までできなかった手作りの給食ができるようになりました。「ユウリンチー」は、給食センターに届いた鶏肉ひとつずつに片栗粉で衣をつけ、油で揚げ、最後に手作りのタレをかけています。

学校給食の歴史3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつともむずかしい

Q1 学校給食は何時代に始まったのでしょうか?
① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 大正時代

Q2 戦争が終わり、中止されていた給食が昭和21年に再開されましたが、当時の給食の絵は次のうちどれでしょうか?
① おにぎり、魚、漬物
② トマトシチュー、脱脂粉乳
③ コッペパン、カレーシチュー、牛乳

Q3 昭和30年代には、クジラの肉を使った給食が作られましたが、それはなぜでしょうか?
① おいしかったから
② 作りやすかったから
③ 安かったから

Q4 時間がたってもおいしく食べられるように給食で開発されたパンは?
① あげパン
② あんパン
③ メロンパン

Q5 昭和51年に、正式にごはん給食が始まりましたが、週5日のうち1回以下でした。現在では、何回(全国平均)ごはんが出されているでしょうか?
① 2回以下
② 約3回
③ 4回以上

このクイズは、生駒市立生駒北学校給食センターの職員が作成しました。クイズの答えは、クイズの裏面に掲載されています。

【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 0743-78-1510
◎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

【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。
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O(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

| 1人分 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 加糖 mg | 鉄 mg | ビタミンD μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg |
|-------------|------------|---------|----------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 668 | 24.3 | 18.2 | 354 | 2.6 | 207 | 0.37 | 0.53 | 24 |