



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お願いたします。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
12日 (火)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	揚げぎょうざ (2個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 たけのこ にら にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ ごしよ 清酒 ごま油 中華スープ	5 1 4 3 3 3 6	豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	かきたまスープ	卵 たまねぎ にんじん チンゲンサイ だし うすくちしょうゆ	1 4 3 3 3	卵 さば 小麦 大豆	
				エネルギー 827kcal	たんぱく質 32.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
13日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	わかさぎの天ぷら (3尾)	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし 白すりごま 白すりごま だししょうゆ	3 4 6 6 6	ごま 小麦 大豆	
	奈良県の雑煮	里いも 大根 もち にんじん ねぎ 白みそ みそ だし の素	5 4 5 3 3 1 1 1	大豆 大豆 さば	
	きな粉	きな粉	1	大豆	
				エネルギー 766kcal	たんぱく質 23.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
14日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鶏肉のオニオンソース	鶏肉 (素焼き) たまねぎ おろしにんにく おろししょうが 塩 ごしよ リンゴピューレ こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	1 4 4 4 4 5 5 5 6	鶏肉 りんご 小麦 大豆	
	ブロッコリーのドレッシング和え	ブロッコリー とうもろこし 塩ドレッシング	3 4 6	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 (シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	1 3 4 4 5 5 2	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	2	小麦 大豆 アーモンド	
				エネルギー 805kcal	たんぱく質 40.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
15日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だし こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆	
	すまし汁	たまねぎ 小松菜 とうふ 花ふ だし うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 5 5	大豆 さば 小麦 大豆	
				エネルギー 750kcal	たんぱく質 27.4g

お正月
こんたて

どうに
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。

みその風味がたったもちに、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	栄養六群	アレルギー	
18日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ピビンバ	牛肉 ごま油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉 白すりごま 白すりごま	1 6 3 3 4 5 5 6 6	牛肉 ごま 小麦 大豆	
	奈良の大根キムチ	奈良の大根キムチ	4	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 にんじん ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ 塩 ごしよ ごま油	5 4 4 3 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま	
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆	
				エネルギー 777kcal	たんぱく質 28.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
19日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆	
	れんこんの洋風ソテー	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	4 4 4 6	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 ごめ油 コンソメスープ 塩 ごしよ 三温糖	1 4 5 3 4 3 6	えび 小麦 大豆 鶏肉	
	メープルジャム	メープルジャム	5		
				エネルギー 788kcal	たんぱく質 30.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
20日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	柿の葉ずし	柿の葉ずし (サケ)	5	さけ 大豆	
	かしのすき焼き	鶏肉 焼きとうふ たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 焼きふ 白ねぎ ごめ油 塩 清酒 ごいくちしょうゆ 三温糖	1 1 4 4 5 5 4 6	鶏肉 大豆 小麦	
	奈良県の郷土料理				
	にゅうめん	ふしそめん 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 うすくちしょうゆ	5 1 1 3 3 4 4 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆	
	のりふりかけ	のりふりかけ			
				エネルギー 784kcal	たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
21日 (木)	チーズパン	チーズパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	オムレツ	プレーンオムレツ	1	卵	
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 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 塩	4 4 4 5 5 4 4	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 清酒 ごしよ ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	5		
				エネルギー 891kcal	たんぱく質 35.1g

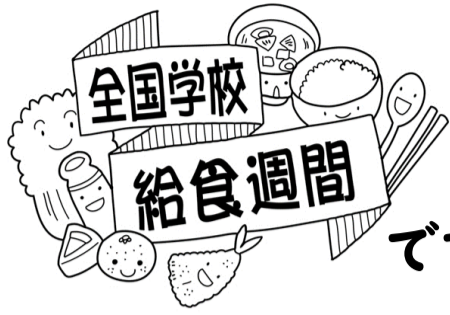
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
22日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	豚肉のソース炒め	豚肉 もやし さやいんげん 切り干し大根 ごめ油 コンソメスープ とんかつソース ワスターソース 塩 ごしよ	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	さつまいもの天ぷら	さつまいも 天ぷら粉 塩 ごめ油	5 5 6	小麦 大豆	
	ごま汁	たまねぎ あつあげ 白菜 ねぎ みそ ねりごま だし の素 みりん	4 1 4 3 1 6	大豆 大豆 さば	
				エネルギー 782kcal	たんぱく質 27.8g

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、



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	栄養六群	アレルギー
25日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き	1	さけ
	大根のべっこう煮	豚肉 大根 にんじん 角こんにやく だしの素 三温糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ ごめ油	1 4 3 5 5 6	豚肉 小麦 大豆
	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1	大豆 大豆 さば
	みかん	みかん	4	
	エネルギー 720kcal		たんぱく質 28.1g	
	アレルギー			
	生駒市産の大根だよ！			
	明治22年の給食			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
26日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 大豆 ごま
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース ごめ油	5 1 4 4 3 3 4 6	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 961kcal		たんぱく質 39.0g	
	アレルギー			
	昭和52年の給食			
	平成の給食			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
29日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ユーリンチー (2個)	鶏肉 でん粉 塩 ごめ油 ねぎ おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 米粉 でん粉	1 5 6 3 5 6	鶏肉 小麦 大豆
	もやしの炒め物	もやし とうもろこし ブラックペッパー 中華スープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	中華スープ	焼き豚 たまねぎ にんじん にら しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
	エネルギー 875kcal		たんぱく質 31.5g	
	アレルギー			
	令和の給食			

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。「ユーリンチー」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★★ = ちょっとむずかしい
レベル★★★ = とってもむずかしい

レベル★
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

レベル★★★
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

レベル★★★
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

レベル★
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

レベル★★★
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のでしょうか?
①2回以下 ②約3回 ③4回以上

よくなった昭和40年代の給食
①は明治22年の給食、②は牛乳が用いられるようになった
③は、肉や豚肉よりも安く、手に入りやすい食材だった
④は昭和27年、東京都大田区の調理員さんが開発したとされる
⑤は平成30年度学校給食実施状況等調査

【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してい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(カロチン)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

【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。
- ……はしの日です。
- ……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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
809	30.2	20.9	407	3.7	242	0.44	0.60	30