



Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, さんまのかつお節煮, れんこんのきんぴら, 小松菜のみそ汁, のりのつくだ煮.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, フィレオチキン, ブロッコリーサラダ, パックタルタルソース, ミネストローネ, クリスマスケーキ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, ちくわの磯辺あげ, いんげんの中華炒め, ギョーザスープ, みかんジャム, ヨーグルト.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン, 牛肉とブロッコリーの炒め物, コーンコロケ, ササミのスープ, メープルジャム, キウイフルーツ.



【食品に関するアレルギーについて】 アレルゲンに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を食材納入業者より提出された書類を元に記載します。 【献立にのせるマークについて】 ● 地場産物(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。 【6つの基礎食品群】 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 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地場産物(奈良県産や生駒市産)を活用します。 ②★ラッキーにんじんが入ります。 【注意喚起(コンタミネーション)について】 原材料そのものには使用していないアレルゲンであっても、製造の同一ラインまたは同一工場内で食品に関するアレルゲンを扱っている場合、原材料の採取方法やえび・かにを捕食している場合などにより、特定原材料等が意図せず混入してしまう場合などは、以下のように表示します。 例: ※えび いか かに ※乳 卵 豚 ○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、含まれるアレルゲンも異なる場合もありますので、毎日確認してください。 ○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 今月の平均栄養量 エネルギー kcal 842 たんぱく質 g 30.8 脂質 g 24.8 カルシウム mg 419 鉄 mg 3.8 レチノール当量 μg 303 ビタミンB1 mg 0.77 ビタミンB2 mg 0.59 ビタミンC mg 36

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (金) 冬至献立	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 乳	15日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	16日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳
	さばのおろし煮	さばのおろし煮	1 さば 小麦 大豆		ホイコーロー	豚肉 キャベツ もやし にら みそ、赤みそ ゴマ油 さとう 中華スープ 酒 しょうゆ こしょう	1 豚		チキンのハーブ焼き	チキンのハーブ焼き	1 鶏 大豆
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ 枝豆 こめ油 さとう 酒 だし しょうゆ	1 鶏 3 大豆 4 5 6		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら こめ油	3 1 大豆 6 小麦 大豆 鶏 豚 ごま		きのこのソテー	えりんぎ しめじ とうもろこし こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	4 4 4 6 小麦 大豆 鶏
	ちゃんこ汁	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく こめ油 おろししょうが 酒 だし しょうゆ	3 3 4 4 5 6		わかめスープ	焼き豚 とうふ わかめ にんじん えのきたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 小麦 大豆 豚 1 大豆		レタスのスープ	ベーコン にんじん レタス たまねぎ コンソメスープ しょうゆ 塩 こしょう	1 3 4 4 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆
ゆずゼリー	ゆずゼリー	5	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	小麦 大豆 ごま	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6 カシューナッツ			
エネルギー 842kcal			たんぱく質 25.2g	エネルギー 841kcal			たんぱく質 29.5g	エネルギー 788kcal			たんぱく質 32.4g

12月22日は『冬至』です。昔から「冬至」には、かぼちゃを食べる習慣があります。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (水) おん祭りの日	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	18日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳
	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ(でんぷん付) こめ油 さとう ゴマ油 米酢 しょうゆ みりん	1 6 5 6 小麦 大豆		棒ソーセージ	棒ソーセージ	1 鶏
	ほうれん草のごまあえ	ほうれん草 にんじん もやし ごまあえの素	3 3 4 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏 ごま		焼きビーフン	豚肉 にんじん にら たけのこ ビーフン ゴマ油 おろししょうが しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	1 豚 3 3 4 5 6 小麦 大豆
	奈良のっぺ	あつあげ 大根 かぶ 里いも こんにゃく さとう でんぷん みりん しょうゆ だし しょうゆ	1 大豆 4 4 5 5 5 小麦 大豆 さば		中華スープ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	3 3 3 4 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆
エネルギー 728kcal			たんぱく質 25.5g	エネルギー 846kcal			たんぱく質 32.5g

魚には「骨」があります。しっかりとんで食べましょう。

12月17日は、春日大社の『おん祭り』です。今年とれた作物や、自然の恵みに感謝し来年もたくさんとれるようにと祈ります。

もうすぐお正月!! 【おせち料理】

新しい年を祝う気持ちと、家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

- 黒豆**：まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにとの願いがこめられています。
- 田作り**：その昔、いわしを作物の肥料として使ったところ大豊作になり、以来、豊作を願って食べられます。
- 数の子**：数の子にはしんの卵。にしん一匹のお腹の中には5~10万個の卵が詰まっていることから、子どもがたくさん生まれて家が栄えるようにと願って食べられます。
- えび**：ひげが長く、腰が曲がっていることから、長寿を願って食べられます。

地産地消

地産地消とは、「地域で生産されたものを、その地域で消費すること」です。食材を作る場所と、食べる場所が近いので、新鮮で、何より安心なものを食べることができます。

今年も!!
生駒市でとれた大根が登場します!!!

今年も11月と12月に、生駒市産の大根を合計約1700kg使用します。農家の方が、給食用に大切に育ててくださいました。葉を切りおとした大根1本が約1kgなので本数にすると...!!
12月は3・8・10日に登場します。どんな料理になるのか、お楽しみに!!

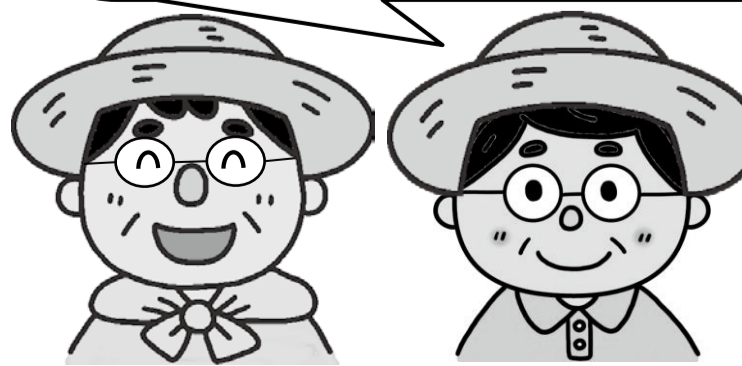


ふゆ やす げん き 冬休みを元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等による胃腸炎がはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためにも、体調管理に気をつけましょう。

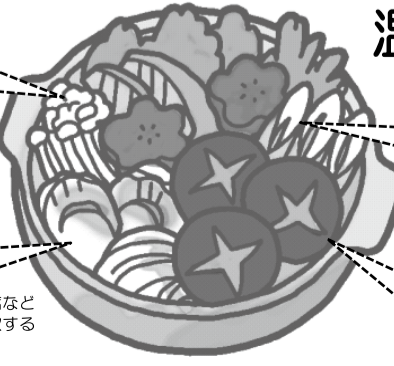
風邪を防ぐには...

- こまめな手洗い・うがい
- 早寝・早起き
- 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
- 適度に体を動かす
- 室内の換気をする
- 外出の際はマスクをする



もりもり野菜でビタミンたっぷり!!
汁ごと食べられるので、水溶性のビタミン類も摂取することができます。

たんぱく質が摂取できる!!
魚介類や鶏肉などの肉類、豆腐などからは豊富なたんぱく質を摂取することができます。



温かい鍋で元気に過ごそう!

野菜がたくさん食べられる!!
加熱することでかさが減って、たくさん食べることができます。

鍋を囲んで心も体もぽかぽか!!

あたたかい鍋料理がおいしい季節です。鍋の種類によって、材料は変化しますが、魚介類や肉などのたんぱく質に加え、野菜も多く入っているので不足しがちなビタミン類も摂取でき、栄養たっぷりの料理です。