

**あけまして おめでとございます**

新しい年の給食が始まります。今年も「おいしい」「楽しい」「安全な」学校給食づくりにはげみます。どうぞよろしくお祈りします。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
9日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ほうれんそうの かつおぶしあえ ならのおぞうに パックきなこ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ほうれんそう もやし かつおぶし だししょうゆ だいこん にんじん、ねぎ さといも もち みそ しるみそ だしのもと きなこ	黄赤 乳 赤 鶏 大豆 緑赤 緑 小麦 大豆 緑 緑 大豆 大豆 さば 赤 大豆	13日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット 2こ マカロニのクリームに フルーツゼリーミックス やさいゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット こめあぶら ほたてかいばしら ぎゅうにゅう たまねぎ はくさい にんじん マカロニ こめあぶら しるワイン コンソメスープ ローリエ クリームシチューのもと しお こしょう ミックスフルーツ やさいゼリー	黄赤 小麦 乳 赤 鶏 大豆 小麦 豚 赤 赤 緑 緑 緑 小麦 赤 小麦 大豆 鶏 緑 小麦 乳 大豆 豚
エネルギー 693kcal たんぱく質 27.7g				エネルギー 656kcal たんぱく質 24.7g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきふりかけ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん たまねぎ さやいんげん じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう だしのもと さけ しょうゆ あじつけひじき ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ しるいりごま さとう みりん さけ こめず ヨーグルト	黄赤 乳 赤 牛 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 赤 乳 ゼラチン
エネルギー 689kcal たんぱく質 25.4g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
15日 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのサラダ パックタルタルソース ミニストローネ	しよくパン ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こめあぶら キャベツ ぎゅうり ゆでじお ノンエッグタルタルソース ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト こめあぶら コンソメスープ さとう しお こしょう	黄赤 小麦 乳 赤 小麦 大豆 小麦 緑 緑 黄 りんご 大豆 赤 豚 赤 緑 緑 黄 緑 黄 黄 小麦 大豆 鶏
エネルギー 772kcal たんぱく質 27.0g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのだめもの あじつけこざかな みかん	ごはん ぎゅうにゅう あいびきミンチ とうふ たまねぎ、たけのこ にんじん ねぎ おろししょうが ガーリック ゴマあぶら ちゅうかスープ さとう トマトケチャップ さけ しょうゆ マーボーどうふのもと でんぷん もやし とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ ブラックペッパー あじつけこざかな みかん	黄赤 乳 赤 牛 豚 大豆 赤 赤 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏 豚 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 緑 小麦 大豆
エネルギー 754kcal たんぱく質 30.9g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
19日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご れんこんのきんぴら しよくいくのひ・わしよくのひ いわしつみれじる	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご れんこん にんじん しるいりごま ゴマあぶら だしのもと さとう しょうゆ みりん いわしつみれ だいこん にんじん ★にんじん はくさい いら だしのもと みそ	黄赤 乳 赤 卵 小麦 りんご 大豆 緑 緑 黄 黄 黄 赤 小麦 大豆 赤 大豆 赤 緑 緑 緑 緑 赤
エネルギー 629kcal たんぱく質 22.7g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
20日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ししゃものいそべフライ 2び チンゲンサイのいためもの ちゅうかスープ	コッペパン ぎゅうにゅう ししゃものいそべフライ こめあぶら チンゲンサイ もやし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ こしょう やきぶた わかめ にんじん たまねぎ たけのこ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	黄赤 小麦 乳 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 緑 緑 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 赤 豚 大豆 小麦 赤 小麦 大豆 鶏 豚 小麦 大豆
エネルギー 617kcal たんぱく質 24.5g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
21日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー きのこのソテー ふくじんづけ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも こめあぶら カレールウ コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース リンゴピューレ あかワイン しお、こしょう えりんぎ しめじ とうもろこし こめあぶら スープストック しょうゆ こしょう ふくじんづけ	黄赤 乳 赤 豚 赤 緑 緑 緑 黄 緑 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 緑 小麦 大豆
エネルギー 694kcal たんぱく質 21.0g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
22日 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう タラのレモンソースかけ はなやさいサラダ パックマヨネーズ レタスのスープ	こくとうパン ぎゅうにゅう タラ(でんぷんつき) こめあぶら さとう レモンじる しょうゆ ブロッコリー カリフラワー ゆでじお マヨネーズ ウイナー たまねぎ にんじん レタス コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	黄赤 小麦 乳 赤 小麦 卵 かに 赤 小麦 大豆 緑 小麦 大豆 黄 大豆 卵 りんご 赤 豚 赤 緑 緑 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆
エネルギー 641kcal たんぱく質 27.9g			

**【食品に関するアレルゲンについて】**  
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。

表示義務づけ特定原材料 (7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに
特定原材料に準ずるもの (20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ キウイ(キウイフルーツ)・牛(牛肉)・くるみ・ごま・鮭 さば・大豆・鶏(鶏肉)・バナナ・豚(豚肉)・まつたけ もも・やまいも・りんご・ゼラチン

**【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アレルゲンとなる食品を扱っている場合、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 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

**【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。

**【3つのグループの栄養】**  
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

毎月19日は「食育の日・朝食の日」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。

「朝食の日」の「朝食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)いな食事、和食などのことを意味します。

◎ 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。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
688	26.3	20.4	384	3.4	282	0.61	0.57	30



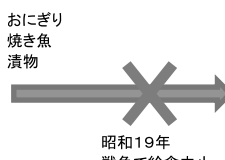
1月24日~30日は 全国学校給食週間です!

○「全国学校給食週間」とは、全国で学校給食の意義や役割について理解と関心を深める一週間です。...

○ おうちの人や先生方に、子どもの頃の給食の思い出など聞いてみましょう。



【明治22年】山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で始まる。



昭和19年 戦争で給食中止



【昭和21年】戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳や缶詰を使い、...



【昭和30年代】外国から送られた小麦粉により完全給食が実施される。

○ 生駒市では「全国学校給食週間」にちなんで、1月26日から30日まで、奈良県の郷土料理やおいしいものを紹介します。



うわ~ おいしそう!

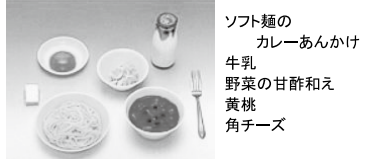


<和食> ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 納豆 きんぴらごぼう すいとん汁

<フランスの料理> クロワッサン 牛乳 コロッケ ラトウユイ オニオンスープ ヨーグルト



【昭和50年代】米飯が給食に導入される。



【昭和39年】牛乳の供給が始まる。学校給食用にソフト麺が開発される。

【現在】食の手本となるよう、季節感や年中行事などを考慮した和食や郷土料理、世界の料理などバラエティ豊かになる。

Table with 4 columns of meal plans (Jan 23-27, 28-30) listing献立名, 食品名, アレルゲン, エネルギー, and たんぱく質.

ふるさとの味を見直そう

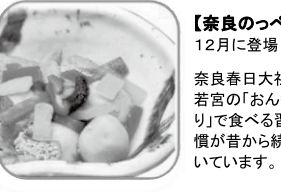
奈良県にはどんな「郷土料理」があるのかな?



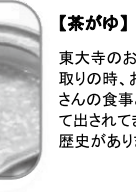
【柿の葉寿司】 11月に登場 一口大のさば寿司を柿の葉で包んで押した寿司です。



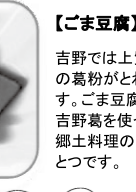
【にゅうめん】 10月に登場 そうめんは、奈良県の三輪山麓が発祥の地とされています。



【奈良のうべ】 12月に登場 奈良春日大社若宮の「おん祭り」で食べる習慣が昔から続いています。

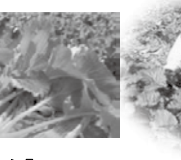


【茶がゆ】 東大寺のお水取りの時、お坊さんの食事として出されてきた歴史があります。

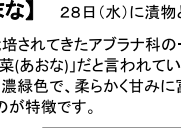


【ごま豆腐】 吉野では上質の葛粉がとれます。ごま豆腐は吉野葛を使った郷土料理のひとつです。

大和の伝統野菜... 戦前から奈良県内で生産されている野菜です。...



【簡井れんこん】 30日(金)に根菜つくねバーグに登場 大和郡山市にあった簡井城の城跡やその周辺では、土質が柔らかく地下水も豊富な温地帯であることから、古くから質の良い蓮根が栽培されています。...



【大和まな】 28日(水)に漬物として登場 古くから栽培されてきたアブラナ科の一種で、そのルーツは古事記に記載された「菘菜(あおな)」だと言われています。...

「郷土料理」とは... その地域で昔からある産物を使い、独自の調理方法で作られ、広く伝承されている地域固有の料理です。...

「地産地消」って何? 奈良県ではどんな野菜が作られているの?

「地産地消」とは... 地元で生産された食材を地元で消費しよう、という意味の言葉です。...