

**あけまして おめでとうございます**

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めます。  
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<br>牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草の<br>かつお節和え<br>奈良のお雑煮<br>パックきなこ | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草<br>もやし<br>かつお節<br>だししょうゆ<br>大根<br>にんじん、ねぎ<br>里いも<br>もち<br>みそ<br>白みそ<br>だしの素<br>きなこ | 5<br>2<br>1<br>3<br>4<br>1<br>4<br>3<br>5<br>5<br>1<br>1<br>1 | 小麦 乳<br>鶏 大豆<br>小麦 大豆     | 13日 (火) | コッペパン<br>牛乳<br>チキンナゲット<br>3こ<br>マカロニのクリーム煮<br>フルーツゼリーミックス<br>野菜ゼリー | コッペパン<br>牛乳<br>チキンナゲット<br>こめ油<br>ほたて貝柱<br>牛乳<br>たまねぎ<br>白菜<br>にんじん<br>マカロニ<br>こめ油<br>白ワイン<br>コンソメスープ<br>ローリエ<br>クリームシチューの素<br>塩<br>こしょう<br>ミックスフルーツ<br>野菜ゼリー | 5<br>2<br>1<br>6<br>1<br>2<br>4<br>3<br>4<br>5<br>6<br>4<br>5 | 小麦 乳<br>鶏 大豆 小麦 豚<br>小麦<br>小麦 大豆 鶏<br>小麦 乳 大豆 豚 |
| エネルギー 786kcal たんぱく質 29.8g |  |  |   | エネルギー 888kcal たんぱく質 32.8g |         |  |  |   |   |

| 日                         | 献立名                                   | 食品名  | 食品に関するアレルゲン   |  |
|---------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 14日 (水)                   | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>ひじきふりかけ<br>ヨーグルト | ごはん<br>牛乳<br>牛肉<br>にんじん<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>こめ油<br>さとう<br>だしの素<br>酒<br>しょうゆ<br>味噌汁<br>ちりめんじゃこ<br>かつお節<br>塩昆布<br>白いりごま<br>さとう<br>みりん<br>酒<br>米酢<br>ヨーグルト | 5<br>2<br>1<br>3<br>4<br>3<br>5<br>5<br>6<br>5<br>2<br>2<br>2<br>2<br>6<br>5<br>2 | 小麦 乳<br>牛<br>さば<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆<br>ごま |
| エネルギー 834kcal たんぱく質 31.2g |                                       |  |   |  |

| 日                         | 献立名   | 食品名   | 食品に関するアレルゲン  |  |
|---------------------------|---|---|--|--|
| 15日 (木)                   | 食パン<br>牛乳<br>さばの竜田揚げ<br>キャベツのサラダ<br>パックタルタルソース<br>新潟県の<br>ご当地料理<br>「さばサンド」<br>ミネストローネ | 食パン<br>牛乳<br>さばの竜田揚げ<br>こめ油<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ゆで塩<br>ノンエッグタルタルソース<br>ベーコン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>ホールトマト<br>こめ油<br>コンソメスープ<br>さとう<br>塩<br>こしょう | 5<br>2<br>1<br>6<br>4<br>4<br>6<br>1<br>3<br>4<br>5<br>3<br>6<br>5 | 小麦 乳<br>さば 大豆 小麦<br>りんご 大豆<br>豚<br>小麦 大豆 鶏 |
| エネルギー 887kcal たんぱく質 30.4g |   |   |  |  |

| 日                         | 献立名  | 食品名  | 食品に関するアレルゲン   |   |
|---------------------------|--|--|---|---|
| 16日 (金)                   | ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>もやしの炒め物<br>味噌汁<br>みかん | ごはん<br>牛乳<br>合挽ミンチ<br>豆腐<br>たまねぎ、たけのこ<br>にんじん<br>ねぎ<br>おろししょうが<br>ガーリック<br>ゴマ油<br>中華スープ<br>さとう<br>トマトケチャップ<br>酒<br>しょうゆ<br>マーボー豆腐の素<br>でんぷん<br>もやし<br>とうもろこし<br>こめ油<br>コンソメスープ<br>しょうゆ<br>ブラックペッパー<br>味噌汁<br>みかん | 5<br>2<br>1<br>1<br>4<br>3<br>3<br>6<br>5<br>5<br>4<br>4<br>6<br>2<br>4 | 小麦 乳<br>牛 豚<br>大豆<br>ごま<br>小麦 大豆 鶏 豚 小麦<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆 鶏<br>小麦 大豆 |
| エネルギー 882kcal たんぱく質 36.4g |  |  |   |   |

| 日                         | 献立名  | 食品名   | 食品に関するアレルゲン   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| 19日 (月)                   | ごはん<br>牛乳<br>だし巻きたまご<br>れんこんのきんぴら<br>いわしつみれ汁<br>お魚ふりかけ | ごはん<br>牛乳<br>だし巻きたまご<br>れんこん<br>にんじん<br>白いりごま<br>ゴマ油<br>だしの素<br>さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>いわしつみれ<br>大根、白菜<br>にんじん、★にんじん<br>にら<br>だしの素<br>みそ<br>お魚ふりかけ | 5<br>2<br>1<br>4<br>3<br>6<br>6<br>5<br>1<br>4<br>3<br>3<br>1 | 小麦 乳<br>卵 小麦 りんご 大豆<br>小麦 大豆<br>大豆<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆 さば 小麦 |
| エネルギー 735kcal たんぱく質 25.6g |  |   |   |  |

| 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<br>牛乳<br>ししゃもの磯辺フライ<br>2尾<br>チンゲンサイの炒め物<br>中華スープ<br>パック黒豆きなこクリーム | コッペパン<br>牛乳<br>ししゃもの磯辺フライ<br>こめ油<br>チンゲンサイ<br>もやし<br>こめ油<br>コンソメスープ<br>しょうゆ<br>こしょう<br>焼き豚<br>わかめ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>中華スープ<br>しょうゆ<br>こしょう<br>黒豆きなこクリーム | 5<br>2<br>1<br>6<br>3<br>4<br>4<br>6<br>1<br>2<br>3<br>4<br>4<br>6 | 小麦 乳<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆 鶏<br>小麦 大豆<br>豚 大豆 小麦<br>小麦 大豆 鶏 豚 小麦<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆 |
| エネルギー 766kcal たんぱく質 29.5g |  |   |  |  |

| 日                         | 献立名                                      | 食品名   | 食品に関するアレルゲン   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| 21日 (水)                   | 麦入りごはん<br>牛乳<br>ポークカレー<br>きのこのソテー<br>福神漬 | 麦入りごはん<br>牛乳<br>豚肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>じゃがいも<br>こめ油<br>カレールー<br>コンソメスープ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>リンゴピューレ<br>赤ワイン<br>塩、こしょう<br>えりんぎ<br>しめじ<br>とうもろこし<br>こめ油<br>スープストック<br>しょうゆ<br>こしょう<br>福神漬 | 5<br>2<br>1<br>4<br>3<br>3<br>5<br>6<br>4<br>4<br>4<br>6<br>4 | 小麦 乳<br>豚<br>小麦 大豆 鶏<br>小麦 大豆 鶏<br>りんご<br>大豆 豚<br>小麦 大豆<br>小麦 大豆 |
| エネルギー 805kcal たんぱく質 24.2g |  |   |   |  |

| 日                         | 献立名  | 食品名  | 食品に関するアレルゲン   |   |
|---------------------------|--|--|---|---|
| 22日 (木)                   | 黒糖パン<br>牛乳<br>タラのレモンソースかけ<br>花野菜サラダ<br>パックマヨネーズ<br>レタスのスープ | 黒糖パン<br>牛乳<br>タラ(でんぷん付き)<br>こめ油<br>さとう<br>レモン汁<br>しょうゆ<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>ゆで塩<br>マヨネーズ<br>ウインナー<br>たまねぎ<br>にんじん<br>レタス<br>コンソメスープ<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう | 5<br>2<br>1<br>1<br>5<br>3<br>4<br>6<br>1<br>4<br>4<br>3<br>4 | 小麦 乳<br>小麦 卵 かに<br>小麦 大豆<br>大豆 卵 りんご<br>豚<br>小麦 大豆 鶏<br>小麦 大豆 |
| エネルギー 844kcal たんぱく質 36.0g |  |  |   |   |

**【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

**【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かます。
- 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。

「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。

◎ 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 |
|------------|---------|------|----------|------|------------|-----------|-----------|----------|
| 822        | 30.8    | 22.7 | 438      | 4.1  | 318        | 0.73      | 0.61      | 33       |





1月24日～30日は 全国学校給食週間です！

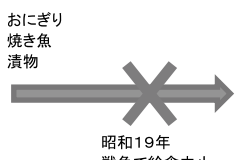
○「全国学校給食週間」とは、全国で学校給食の意義や役割について理解と関心を深める一週間です。学校給食の長い歴史を振り返り、給食に関わる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただきます。

○ 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。

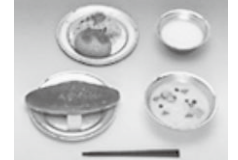


【明治22年】  
山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で始まる。

この日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、冬休みに当たるため、一ヶ月後の1月24日が給食記念日となりました。



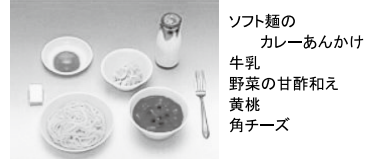
【昭和21年】  
戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳や缶詰を使い、12月24日、東京・神奈川・千葉で学校給食が再開される。



【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。



【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。

<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  
ココック  
ラトウイユ  
オニオンスープ  
ヨーグルト

カレーライス  
牛乳  
塩もみ野菜  
ペーコンスープ  
バナナ

ソフト麺の  
カレーあんかけ  
牛乳  
野菜の甘酢和え  
黄桃  
角チーズ

○ 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。



うわーおいしそう！



| 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                   | 日                         | 献立名         | 食品名  | 食品に関するアレルゲン   |
|---------------------------|-----------|---|--------------------------------------|---------------------------|------------|---|-------------------------------|---------------------------|-------------|--|---|
| 23日<br>(金)                | ごはん<br>牛乳 | ごはん<br>牛乳   | 5<br>2 乳                             | 26日<br>(月)                | 古代米ごはん     | 古代米ごはん  | 5                             | 27日<br>(火)                | コッペパン<br>牛乳 | コッペパン<br>牛乳  | 5<br>2 小麦 乳   |
|                           | さんまの煮付け   | さんまの煮付け   | 1 小麦 大豆                              |                           | 牛乳         | 牛乳  | 2 乳                           |                           | あんかけうどん     | 牛肉<br>うすあげ<br>かまぼこ<br>吉野ぐず入りうどん<br>味付しいたけ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>塩<br>酒<br>うどんスープ<br>しょうゆ<br>みりん<br>でんぶん | 1<br>1<br>1<br>5<br>4<br>3<br>4<br>3<br>小麦 大豆 さば<br>小麦 大豆 |
|                           | 切り干し大根の煮物 | さつまあげ<br>切り干し大根<br>にんじん<br>ごめ油<br>さとう<br>だしの素<br>しょうゆ<br>みりん            | 1<br>4<br>3<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 |                           | ぶりの照り煮     | ぶりの照り煮  | 1 小麦 大豆                       |                           | 野菜かきあげ      | かきあげ<br>ごめ油  | 4<br>6 小麦 大豆  |
|                           | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも<br>うすあげ<br>わかめ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>だしの素<br>みそ                     | 5<br>1<br>2<br>4<br>4<br>1<br>1      |                           | 小松菜の煮浸し    | ちくわ<br>小松菜<br>にんじん<br>さとう<br>だしの素<br>しょうゆ<br>みりん  | 1<br>3<br>3<br>3<br>5         |                           | ほうれん草のソテー   | ほうれん草<br>とうもろこし<br>ごめ油<br>コンソメスープ<br>塩<br>こしょう   | 3<br>4<br>6<br>小麦 大豆 鶏                                    |
| エネルギー 763kcal たんぱく質 24.5g |           |   |                                      | エネルギー 794kcal たんぱく質 32.0g |            |   |                               | エネルギー 896kcal たんぱく質 28.3g |             |  |   |
| 28日<br>(水)                | ごはん<br>牛乳 | ごはん<br>牛乳   | 5<br>2 乳                             | 29日<br>(木)                | 米粉パン<br>牛乳 | 米粉パン<br>牛乳  | 5<br>2 小麦 乳                   | 30日<br>(金)                | ごはん<br>牛乳   | ごはん<br>牛乳  | 5<br>2 乳  |
|                           | 味付たまご     | 味付たまご   | 1 卵 小麦 大豆                            |                           | かぼちゃ挽き肉フライ | かぼちゃ挽き肉フライ<br>ごめ油   | 1<br>6 豚 小麦 大豆                |                           | 根菜つくねバーグ    | 根菜つくねバーグ   | 1 鶏 小麦 大豆   |
|                           | おでん       | あつあげ<br>ボールさつまあげ<br>大根<br>にんじん<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>だしの素<br>さとう<br>しょうゆ | 1<br>1<br>4<br>3<br>5<br>5<br>5<br>5 |                           | 鶏肉のケチャップ炒め | 鶏肉<br>さやいんげん<br>とうもろこし<br>ソテーオニオン<br>オリーブ油<br>赤ワイン<br>おろしにんにく<br>コンソメスープ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>こしょう | 1<br>3<br>4<br>4<br>6 小麦 大豆 鶏 |                           | ひじきと大豆の煮物   | 味付ひじき<br>大豆<br>にんじん  | 2<br>1<br>3 小麦 大豆   |
|                           | 大和まなりの漬物  | 大和まなりの漬物  | 3 ※小麦 大豆                             |                           | コンソメスープ    | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>米粉マカロニ<br>コンソメスープ<br>塩<br>こしょう  | 4<br>3<br>4<br>5 小麦 大豆 鶏      |                           | かす汁         | 鮭<br>うすあげ<br>大根<br>里いも<br>水菜<br>こんにやく<br>だしの素<br>酒かす<br>みそ   | 1<br>1<br>4<br>5<br>3<br>5<br>3 さば<br>大豆                  |
| エネルギー 779kcal たんぱく質 29.7g |           |   |                                      | エネルギー 842kcal たんぱく質 37.3g |            |   |                               | エネルギー 834kcal たんぱく質 35.0g |             |  |   |

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つぶす。



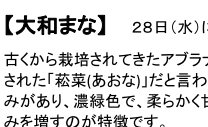
【ちゅうめん】  
10月に登場  
そうめんは、奈良県の三輪山麓が発祥の地とされています。

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。地域の歴史・文化を受け継いだ独特の栽培方法で作られ「味・香り・形態・ルーツ」などに特徴があります。

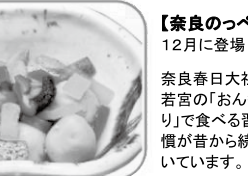


【筒井れんこん】  
30日(金)に根菜つくねバーグに登場  
大和郡山にあり筒井城の城跡やその周辺では、土質が柔らかく地下水も豊富な温地帯であることから、古くから質の良い連根が栽培されています。形態は節が長いのが特徴で、味は粘りが少なく、甘みと独特のシャリシャリ感があります。

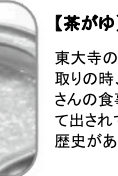
「地産地消」って何？  
奈良県ではどんな野菜が作られているの？



【大和まなし】  
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された「菘菜(あおな)」だと言われています。葉は大根葉に似た切り込みがあり、濃緑色で、柔らかく甘みに富みます。寒さや霜にあたると甘みを増すのが特徴です。



【奈良のっぺ】  
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。

「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。大切に残していきたいです。



「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。地元でとれた食べ物は、輸送に時間がかからず、生産状況を確認しやすいので、「新鮮」で「おいしく」「安全」です。