

Table with 12 columns: 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. Includes items like コッペパン, ごはん, おでん, チヂミ, キムチチゲ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さまのかつおぶし, ひじきとツナのいために, あんかけうどん, ゆずゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like げんまいいりごはん, ヤマトボークのメンチカツ, ほうれんそうのごまあえ, ならのつべ, ならのいちごゼリー.

~今年度の給食人気メニュー~. 平成27年度の10月末までで人気のメニューをランキングにしました. ①ギョーザ ②ボークカレー ③ハンバーグ ④フライドポテト ⑤コーンポタージュ. Includes a recipe for Pork Curry and a table of ingredients.

今年の冬至は、12月22日です! 「冬至」は、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことを言います. 給食では、少し早いですが12月4日が「冬至の日献立」です. 冬至の日には、2つの風習があります. 湯船にゆずをうかべたゆず湯に入って かぼちゃを食べる. 「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよい. 例: にんじん、なんきん(かぼちゃ)、うどん...

Table with 4 columns: 日, 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, いかリングフライ, 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 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, すきやき, ひじきふりかけ, ゆめオレンジ, ココアパウダー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ブルーベリーパン, マヒマヒのハーブやき, えびのトマトソース, オニオンスープ, ミックスナッツ.

【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. 【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・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. 「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 695kcal, たんぱく質 25.4g, 脂質 20.9g, カルシウム 370mg, 鉄 2.5mg, レチノール当量 243μg, ビタミンB1 0.58mg, ビタミンB2 0.54mg, ビタミンC 30mg.

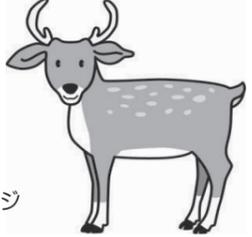
日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン				
11日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳				
	さけのしおやき	さけのしおやき	赤 さけ		やさしいりさつまあげ 2こ	やさしいりさつまあげ こめあぶら	赤黄 大豆 小麦				
	キャベツのわふういため	かつおぶし キャベツ もやし こめあぶら さとう みりん しょうゆ	赤緑緑黄黄		マーボーチンゲンサイ	あいびきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん さとう ゴマあぶら おろししょうが ちゅうかスープ マーボーどうふのもと しょうゆ せいしゆ	赤緑緑黄黄 牛肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆				
	だいこんのみそしる	うすあげ だいこん たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	赤緑緑赤		わかめスープ	やきぶた わかめ どうふ にんじん あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤赤赤緑緑 豚肉 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆				
なっとう	なっとう	赤 大豆 小麦	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳						
エネルギー 657kcal			たんぱく質 32.9g			エネルギー 775kcal			たんぱく質 23.8g		

奈良県産の食材を使っています!

米：奈良県産ヒノヒカリ

奈良県産の食材を使用した献立には「シカマーク」をつけています。

その他の産地については、学校給食センターのホームページをご覧ください。



たまねぎ

6人の農家の方が作って下さった玉ねぎを6月に合計約2600kg使用しました!



黒豆

1人の農家の方が作って下さった黒豆約50kgをコロッケの中に入れて1月に使用する予定です!



今年度も生駒市産の野菜を使っています!

「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか??
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。

大根

2人の農家の方が給食用に大切に育てて下さった大根を11月、12月、1月に合計約2000kg使用します。

今月は2日おでん、7日奈良のっぺ、11日大根のみそ汁の中に使用しています。



地産地消

作って下さった農家の方たちです!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
15日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ぎゅうにくと きのこのいためもの	ぎゅうにく たまねぎ えのきたけ えりんぎ しめじ ゴマあぶら さとう しろすりごま しお、こしょう おろししょうが せいしゆ、みりん しょうゆ トウバンジャン	赤緑緑緑黄黄 牛肉 ごま ごま 小麦 大豆 大豆
	ピザはるまき	ピザはるまき こめあぶら	黄 乳 豚肉 小麦
	レタスのスープ	レタス ソテーオニオン とうもろこし にんじん おしむぎ コンソメスープ しょうゆ しお、こしょう	緑緑緑黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
ならの ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	
エネルギー 685kcal			たんぱく質 24.1g

給食のレシピを紹介します!

きのご類が苦手な人が多いですが、このメニューはよく食べてくれます。甘い味が美味しいですよ。ぜひ作ってみてください!!

12月の給食では、15日に登場しています。

●牛肉ときのこの炒め物●

材料	4人分
牛肉	60g
えのきたけ	40g
えりんぎ	50g
しめじ	35g
たまねぎ	1個
にんじん	1/3本
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
おろし生姜	適量
酒	適量
ゴマ油	適量
トウバンジャン	適量
すりごま	適量

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。フライパンにゴマ油をひき、牛肉、酒、おろし生姜を入れ、炒める。
- ②にんじん、たまねぎ、塩、こしょうを加え、炒める。
- ③えのきたけ、えりんぎ、しめじ、砂糖、みりんを加えて炒める。
- ④しょうゆを加えて味をととのえる。
- ⑤お好みでトウバンジャン、すりごまを加える。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
16日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ハヤシライス	ぶたにく にんじん さやいんげん たまねぎ カリフラワー じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン スープストック しお、こしょう	赤緑緑緑黄黄 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 牛肉 ゼラチン 豚肉
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ゆでじお	緑緑 大豆 豚肉
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ゆでじお	緑緑 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄 小麦 大豆 小麦 大豆	
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆	
かためきチーズ	かためきチーズ	赤 乳	
エネルギー 742kcal			たんぱく質 22.7g

小学生メニューコンテスト結果発表

7月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテスト」では220作品の応募がありました! たくさん力作の中から書類審査を通過した6作品による最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。たくさん応募、ありがとうございました。

最優秀賞
生駒東小6年 大庭 胡桃さん

アイデア賞
鹿ノ台小4年 神吉 咲希さん

コープ賞
生駒東小5年 木谷 柚希さん

優秀賞
生駒東小5年 宮本 和奏さん
生駒東小6年 大西 侑里さん
生駒南第二小6年 村尾 早都さん

おめでとう
ございます!

コープ賞には、コープ人気商品、それ以外の賞には、生駒産のお米と図書カードが贈られました。また、応募者全員に参加賞が贈られます。

問い合わせ先：生駒市健康課
TEL(0743)75-2255

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ぶたにくの カレーやきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ やきそばかんめん こめあぶら あおりのり しお、こしょう ウスターソース とんかつソース カレーこ カレールー	赤緑緑黄黄赤 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	ベーコン にんじん ほうれんそう とうもろこし ソテーオニオン さつまいも コンソメスープ こしょう しょうゆ	赤緑緑緑黄 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ ホワイトゼリー	緑黄 もも 大豆
エネルギー 629kcal			たんぱく質 21.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
18日 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	いわしのゆずみそに	いわしのゆずみそに	赤 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく ゴマあぶら さとう せいしゆ、みりん だしのもと しょうゆ	赤緑緑黄黄 小麦 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆
	すましじる	とうふ かぶがたかまぼこ ねぎ しめじ たまねぎ、かぶ だしのもと しょうゆ せいしゆ、みりん	赤赤緑緑緑 大豆 大豆 さば 小麦 大豆
エネルギー 628kcal			たんぱく質 22.7g

ふ さとに 伝える食文化を知ろう。

ゆ つくり よくかんで、食べ過ぎを防ごう。

や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!

す すんで 家の人の手伝いをしよう。

み みんなで 食事を囲み、家族だんらんの機会を。

