

Table with 10 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, 豚肉のトマトソース炒め, アメリカンドッグ, クリームシチュー, ごはん, おでん, ちりめんたくあん, 金時煮豆, みかん, 黒糖パン, チヂミ, もやしの炒め物, キムチチゲ, カルミックス.

Table with 10 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 ごはん, さんまのかつお節煮, ひじきとツナの炒め煮, あんかけうどん, ゆずゼリー, 玄米入りごはん, ヤマトポークのメンチカツ, ほうれん草のごま和え, 奈良のっぺ, 奈良のいちごゼリー, 玄米入りごはん, メンチカツ, ほうれん草, もやし, ごま和えの素, あつあげ, 大根, にんじん, こんにゃく, さとう, でん粉, みりん, しょうゆ, だし, 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. 子どもたちがいかにも好きそうなメニューですね. この中から、ポークカレーのレシピを紹介します. 試食会等でも、カレーのレシピを覚えて欲しいとの声がたくさんありました. ぜひ作ってみてください! ①ギョーザ ②ポークカレー ③ハンバーグ ④フライドポテト ⑤コーンポタージュ. 作り方: ①野菜を食べやすい大きさに切っておく. ②にんじん、たまねぎを加えて炒める. ③水、じゃがいもを入れて煮込む. ④トマトケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソース、コンソメスープを入れ煮込む. ⑤カレールウ、グリーンピースを加えて、味をととのえる.

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 10 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, いかリングフライ, ブロccoliーサラダ, ミネストローネ, クリスマスケーキ, ごはん, すき焼き煮, ひじきふりかけ, ゆめオレンジ, ココアパウダー.

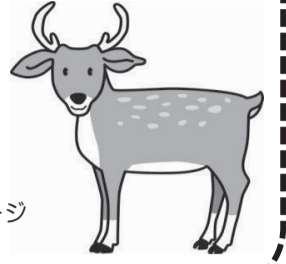
Table with 10 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, いかリングフライ, ブロccoliーサラダ, ミネストローネ, クリスマスケーキ, ごはん, すき焼き煮, ひじきふりかけ, ゆめオレンジ, ココアパウダー.

Table with 10 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 ブルーベリーパン, マヒマヒのハーブ焼き, えびのトマトソース炒め, 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】 ①地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています. ②カミカミ献立(よくかんで食べましょう). ③給食センター返却用のゴミ袋がつきます. ④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)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」「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 833 kcal, たんぱく質 29.8 g, 脂質 23.7 g, カルシウム 404 mg, 鉄 3.1 mg, レチノール当量 276 μg, ビタミンB1 0.69 mg, ビタミンB2 0.59 mg, ビタミンC 33 mg.

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
11日 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き	ごはん 牛乳 さけの塩焼き	5 2 1 乳 さけ	14日 (月)	ごはん 牛乳 野菜入りさつまあげ 3こ	ごはん 牛乳 野菜入りさつまあげ こめ油	5 2 1 大豆 小麦
	キャベツの和風炒め	かつお節 キャベツ、もやし こめ油 さとう みりん しょうゆ	1 4 6 5		マーボーチンゲンサイ	合挽ミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん さとう ゴマ油 おろししょうが 中華スープ マーボーどうふの素 しょうゆ 清酒	1 3 4 3 5 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
	大根のみそ汁	うすあげ 大根 たまねぎ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 3 1		わかめスープ	焼き豚 わかめ とうふ にんじん 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 2 1 3 4 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	納豆 パックミニフィッシュ	納豆 ミニフィッシュ	1 2		ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
エネルギー 759kcal			たんぱく質 37.3g	エネルギー 943kcal			たんぱく質 27.7g

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る黒豆約50kgをコロッケの中に入れて1月に使用する予定です!



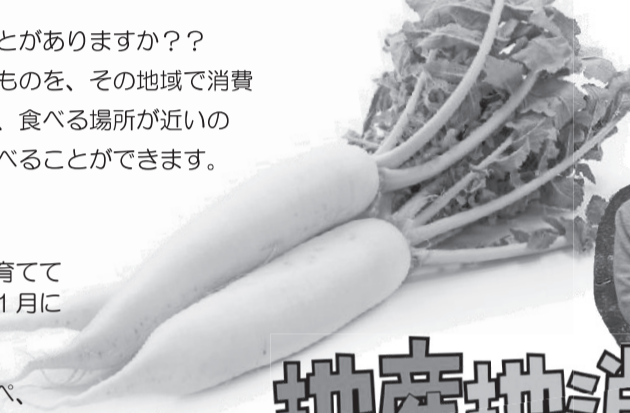
今年度も生駒市産の野菜を使っています!

「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ギー
15日 (火)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳
	牛肉ときのこの炒め物	牛肉 たまねぎ えのきたけ えりんぎ しめじ ゴマ油 さとう 白すりごま 塩、こしょう おろししょうが 清酒、みりん しょうゆ トウバンジャン	1 4 4 4 4 6 5 6 小麦 大豆
	ピザ春巻き	ピザ春巻き こめ油	5 6 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 押し麦 コンソメスープ しょうゆ 塩、こしょう	4 4 4 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー 796kcal			たんぱく質 27.8g

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ギー
16日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳
	ハヤシライス	豚肉 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 こめ油 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 赤ワイン スープストック 塩、こしょう	1 3 3 4 4 5 6 5 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 牛肉 セラチン 豚肉
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ゆで塩	4 3
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま
福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆	
型抜きチーズ	型抜きチーズ	2 乳	
エネルギー 857kcal			たんぱく質 25.7g

今年は、上中学校、緑ヶ丘中学校、光明中学校の生徒がそれぞれ3日間4名ずつ職場体験に給食センターへ来てくれました。

中学2年生が給食センターの仕事を経験!?!?

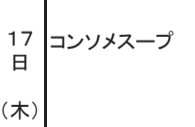
3日間通して、午前中の調理作業から、午後の洗浄作業まで、1日の作業を全て体験してもらいました。給食センターの一員として、様々な作業を体験し、大変そうな場面もありましたが、自分たちも食べる給食を一生懸命作ってくれました。

「量が多いので、重くてまぜるのが大変だった」「食べ残しがこんなに返ってくるなんて、信じられない。もっと食べて欲しい。」など、体験を通じていろいろな事を学び、感じてくれたようです。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (木)	背割りパン 牛乳	背割りパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	豚肉のカレー焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ 焼きそば乾麺 こめ油 青のり粉 塩、こしょう ウスターソース とんかつソース カレー粉 カレールウ	1 4 4 5 6 2 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	ベーコン にんじん ほうれん草 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	1 3 3 4 4 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
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	4 5 もも 大豆	
エネルギー 819kcal			たんぱく質 26.5g

パンにはさんで食べましょう!



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。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (金)	わかめごはん 牛乳	わかめごはん 牛乳	5 2 乳
	いわしのゆずみそ煮	いわしのゆずみそ煮	1 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく ゴマ油 さとう 清酒、みりん だしの素 しょうゆ	4 3 5 6 5 さば 小麦 大豆
	すまし汁	とうふ かぶ型かまぼこ ねぎ しめじ たまねぎ、かぶ だしの素 しょうゆ 清酒、みりん	1 1 3 4 4 さば 小麦 大豆
エネルギー 717kcal			たんぱく質 24.6g

もうすぐ冬休み! 冬休みの食生活

食べすぎや夜更かしなど不規則な食生活にならないように気をつけよう!!

