

給食が完成するまでを紹介しましょう！

年賀はがき
子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食作りに励みます！

2. 下処理

野菜のへたや芽、根は包丁で除きます。野菜はすべて3回洗います。

4. 調理

AM 10:00

一度に1000人分作れる大きななべで作ります。

アクをとります。

全部に火が通るように2人でしっかりまぜます。

5. 配缶

AM 11:00

味見をして、温度をはかり、火が通っていることを確認したら完成です。クラスごとの食缶に分けていきます。

学校へ

AM 7:00

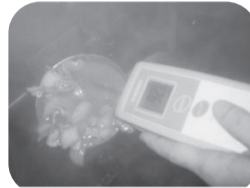
1. 納品

食べ物センターに届きます。納品時間、数量、品温、品質、産地等を確認します。

3. 野菜を細かく切る

調味料の計量、食材の検品など

野菜は機械で細かく切ります。肉はしっかりほぐします。調味料は学校別にはかっておきます。



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	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー		
12日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	13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 小麦 乳	14日 (木)	クランベリーパン ぎゅうにゅう	クランベリーパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳		
	かれのいのからあげ	かれのいのからあげ こめあぶら	赤黄		ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ マッシュルーム じゃがいも こめあぶら あかワイン コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう	赤 牛肉 赤緑 緑 緑 黄 黄		とりにくのおやき	とりにくのおやき	赤 鶏肉		
	もやしのいためもの	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	緑 緑 黄		はなやさいサラダ	ブロッコリー カリフラワー ゆでじお	緑 緑		やさしいため	キャベツ えりんぎ とうもろこし こめあぶら スープストック こしょう	緑 緑 緑 黄	大豆 豚肉	
	ビーフスープ	えび チンゲンサイ にんじん だいこん ピーマン ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄		パックマヨネーズ	マヨネーズ	黄		ミネストローネ	ベーコン まめ・ぎつこミックス にんじん ホールトマト たまねぎ さとう こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆	
りんごゼリー	りんごゼリー	黄	パックふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	赤	ミネストローネの中には、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、小豆、大豆、玄米、押し麦、赤米、黒米、もち麦が入っているよ！みつけてみよう！	小麦 大豆 鶏肉			
エネルギー 645kcal			たんぱく質 26.5g	エネルギー 736kcal			たんぱく質 22.5g	エネルギー 668kcal			たんぱく質 30.3g		
15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 小麦 乳	<p>15日(金)、27日(水)は[地産地消デー] 奈良県でとれたものを使用します！</p> <p>15日(金) キャベツ、ほうれん草、ねぎ 27日(水) 大和高原鶏、かたひらあかね、しめじ、たけひめプリン</p> <p>18日(月)は秋田県の郷土料理 「だまこじる」を紹介します！</p> <p>『だまこもち』の「だまこ」とは、方言で「お手玉」のこと。ごはんをざっとつぶし、直径3cmほどに丸めたもので、鍋の具材として用いられます。祝いごとや祭りなどの際にふるまわれるそうです。</p>				ならのキャベツいり メンチカツ	メンチカツ こめあぶら	赤黄	ごぼん ぎゅうにゅう	ごぼん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	バックウスターソース	ウスターソース	赤黄					ハタハタのてんぷら	ハタハタのてんぷら こめあぶら	赤黄			
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん ごまあえのもと	緑 緑 黄					きりぼしだいこんのもの	さつまあげ にんじん きりぼしだいこん こめあぶら さとう	赤 赤 緑 緑 黄 黄			
	みそしる	うすあげ とうふ かぶがたかまほこ たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	赤 赤 赤 緑 赤					わしよくいくのひのひ	だしのもと しょうゆ みりん	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄			
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤					だまこじる	とりにく ★にんじん はくさい しろねぎ だまこもち こんやく せいしゆ、みりん だしのもと しょうゆ	赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄			
エネルギー 768kcal			たんぱく質 26.9g	エネルギー 773kcal			たんぱく質 22.5g						

【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。アレルギーに関しては、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)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料 (7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・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・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

- 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、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
- 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。
- ◎ 食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【献立にのせるマークについて】

- ... 地産産物(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。
①地産産物(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」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 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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
710	26.9	20.4	371	2.9	203	0.66	0.55	37

Table with 10 columns: 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. Rows for 20日 (水), 21日 (木), 22日 (金).

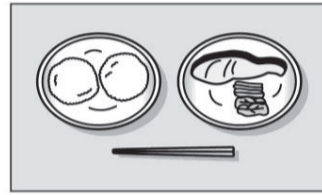
全国学校給食週間

1月24日~30日

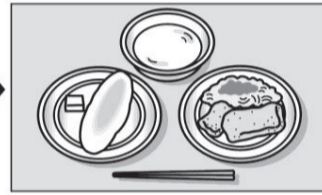


給食の移り変わり

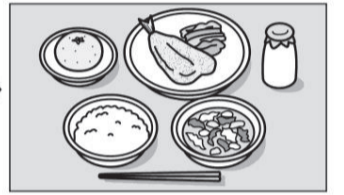
◆明治22年



◆戦後(昭和25年ごろ)



◆現在



給食は、明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。

その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起り、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ウラ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。

昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援助物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かに。また、バランスの良い食事のお手本となるようにしています。



生駒市では給食週間にちなんで25日(月)~29日(金)までいろいろな郷土料理や特産物、海外の料理が登場します!

給食レシピ紹介

1月28日(木)より

チリコンカン

アメリカ南部でよく食べられている、豆を使った一品です。



●材料(4人分)

- 豚肉(もも肉) 100g, ミックス豆 80g, 玉ねぎ 100g, セロリ 50g, ホールトマト, おろしにんにく, トマトケチャップ, コンソメスープ粉末, 赤ワイン, 塩, こしょう, 油

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎとセロリはみじん切りにする。②フライパンに油をひき、おろしにんにくを炒め香りが出てきたら豚肉を炒め、1ワイン、塩、こしょうをふる。③豚肉に火が通ったら玉ねぎ、セロリを加え炒める。④豆、コンソメスープ、ホールトマト、トマトケチャップを加え、煮込む。

豚肉はミンチでも代用できます。アメリカでは、オムレツやパン、じゃがいもなどにかけて食べるそうです。ぜひ、お試しください!

Table with 10 columns: 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. Rows for 25日 (月), 26日 (火).

1月24日~1月30日全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割を振り返り、給食に携わる人たちに感謝していただきましょう。

Table with 10 columns: 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. Rows for 27日 (水), 28日 (木), 29日 (金).