

給食が完成するまでを紹介しましょう！



2. 下処理 AM 8:00

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。

1. 納品 AM 7:00

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。



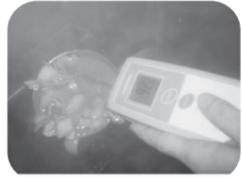
3. 野菜を細かく切る 調味料の計量、食材の検品など

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。



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

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (火)	黒糖パン牛乳	黒糖パン牛乳	5 小麦 乳
	かれのいからあげ	かれのいからあげ こめ油	1 6
	もやしの炒めもの	もやし とうもろこし こめ油 コンソメスープ しょうゆ ブラックペッパー	4 4 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ビーフンスープ	えび チンゲンサイ にんじん 大根 ピーマン 中華スープ 清酒 しょうゆ こしょう	1 3 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	りんごゼリー	りんごゼリー	5 りんご
	エネルギー	813kcal	たんぱく質 31.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (水)	麦入りごはん牛乳	麦入りごはん牛乳	5 2 乳
	ビーフカレー	牛肉 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 こめ油 赤ワイン コンソメスープ カレールウ リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	1 3 3 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
	花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー ゆで塩	3 4
	パックマヨネーズ	マヨネーズ	6 大豆 卵 りんご
	パック福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆
	きんかん	きんかん	4
エネルギー	836kcal	たんぱく質 25.0g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
14日 (木)	クランベリーパン牛乳	クランベリーパン牛乳	5 2 小麦 乳
	鶏肉の塩焼き	鶏肉の塩焼き	1 鶏肉
	野菜炒め	キャベツ えりんぎ とうもろこし こめ油 スープストック こしょう	4 4 4 6 大豆 豚肉
	ミネストローネ	ベーコン 豆・雑穀ミックス にんじん ホールトマト たまねぎ さとう こめ油 コンソメスープ 塩、こしょう	1 3 3 4 5 6 豚肉 小麦 大豆
	バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	2
	エネルギー	842kcal	たんぱく質 35.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (金)	わかめごはん牛乳	わかめごはん牛乳	5 2 乳
	奈良のキャベツ入りメンチカツ	メンチカツ こめ油	1 6 小麦 大豆 豚肉
	バックウスターソース	ウスターソース	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん ごまあえの素	3 3 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	みそ汁	うすあげ とうふ かぶ型かまぼこ たまねぎ ねぎ みそ だしの素	1 1 1 4 3 1 大豆 大豆 大豆 大豆 さば
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
エネルギー	858kcal	たんぱく質 29.0g	

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!

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

18日(月)は秋田県の郷土料理「だまこ汁」を紹介します!

『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。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	ハタハタの天ぷら	ハタハタの天ぷら こめ油	1 6 小麦
	切り干し大根の煮もの	さつまいも にんじん 切り干し大根 こめ油 さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 3 4 6 5 さば 小麦 大豆
	だまこ汁	鶏肉 ★にんじん 白菜 白ねぎ だまこもち こんにやく 清酒、みりん だしの素 しょうゆ	1 3 4 4 5 5 鶏肉 さば 小麦 大豆
	お米のタルト	さつまいもと栗のタルト	5 大豆
	エネルギー	938kcal	たんぱく質 27.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (火)	背割パン牛乳	背割パン牛乳	5 2 小麦 乳
	あらびきソーセージ	あらびきソーセージ	1 豚肉
	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめ油 スープストック 塩 こしょう	4 4 4 6 大豆 豚肉
	バックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード	
	コーンポタージュ	にんじん たまねぎ クリームコーン じゃがいも 牛乳 バター コーンポタージュの素 コンソメスープ 塩 こしょう	3 4 4 5 5 6 乳 小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	803kcal	たんぱく質 29.7g

【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(よくかんで食べよう)
- 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- はしの日です。

【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」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体にO(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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
842	30.9	22.8	393	3.4	226	0.78	0.59	39

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).

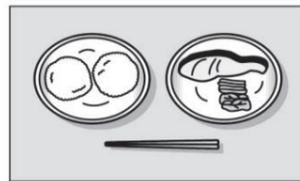
全国学校給食週間

1月24日~30日

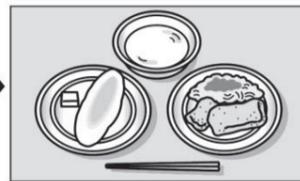


給食の移り変わり

◆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).