



ちさんちしょう 地産地消



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。

今年も11月、12月、1月に生駒市産の大根を合計1500kg使って給食を作ります。とても大きくて甘い大根です。2人の農家の方が、みなさんのために大切に育ててくださったので、残さずいただきます。

生駒でとれた大根だよ！

12月の生駒の大根を使った料理

2日(金)	お講汁 【滋賀県の郷土料理】
5日(月)	赤だし
7日(水)	おでん
9日(金)	奈良のっぺ



大根を作ってくれた人たち



辛みが強い先端部分は薬味に

知っ得情報

大根おろしはすりおろしてから時間が経つにつれて、ビタミンCがどんどん壊れていきます。食べる直前にすりおろすか、酢を加えることで、ビタミンCが壊れるのを防ぐことができます。

地産地消をすすめよう

日本の食料自給率は

約40%



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらい国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食糧を外国から輸入していて、食料自給率は約40%です。地元の食材を食べることは、安く新鮮な食材が手に入り、食料自給率のアップにもつながります。また、作っている人の顔が見えると安心ですね。生駒市や奈良県でとれた食材を日々の食事にも取り入れましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
1日(木)	コッペパン	コッペパン	黄赤 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	チキンのハーブやき	チキンのハーブやき	赤 鶏肉 ごま
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう ウィンナー どうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑 豚肉 赤 小麦 大豆 鶏肉 緑 大豆 黄 小麦 大豆 鶏肉
5日(月)	カレースープ	ミックスまめ にんじん もやし キャベツ じゃがいも カレールウ カレーこ コンソメスープ しお こしょう	赤 大豆 緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 小麦 大豆 鶏肉
	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 602kcal			たんぱく質 26.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
2日(金)	ごはん	ごはん	黄赤 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
6日(火)	わかさぎフライ	わかさぎフライ	赤 小麦 大豆
	2び	こめあぶら	黄
7日(水)	はくさいのにびたし	はくさい にんじん さつまあげ さとう だしのもと しょうゆ みりん	緑 緑 赤 大豆 さば 小麦 大豆
	おこうじる	おこうじる	緑 大豆
8日(木)	しがけんのきょうどり	しがけんのきょうどり	赤 大豆
	いこまでとれただいこんだよ!	いこまでとれただいこんだよ!	黄 大豆 さば
エネルギー 616kcal			たんぱく質 20.4g

滋賀県の郷土料理 『お講汁』

12月2日に滋賀県の湖北地方で古くから食べられている「お講汁」が給食に出ます。秋から冬にかけての寺の行事「お講」の際に、寺の大きな「お講鍋」で煮込み、お参りした人々にふるまわれます。

こんにゃくが赤色!?

こんにゃくの色といえば、灰色や白っぽい色を想像する人が多いと思います。しかし、滋賀県では赤色のこんにゃくがよく食べられています。赤色の正体は鉄分です。そのため、赤こんにゃくは鉄分を多く含んでおり、他にもカルシウムが豊富に含まれています。給食ではお講汁の中に入っています。見た目は辛そうですが、味は辛くないので食べてみましょう!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
5日(月)	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄赤 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	いりたまご	いりたまご	赤 卵 小麦 大豆
	にくそぼろ	あいきミンチ ごぼう にんじん グリンピース さとう おろししょうが しょうゆ みりん せいしゆ	赤 牛肉 豚肉 緑 小麦 大豆 黄
6日(火)	あかだし	だいこん えのきたけ ねぎ まめふ あかみそ みそ だしのもと	緑 小麦 大豆 大豆 さば
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳 ゼラチン
エネルギー 697kcal			たんぱく質 27.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
2日(金)	コッペパン	コッペパン	黄赤 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
6日(火)	エビフリッター	エビフリッター	赤 えび 小麦 大豆
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
7日(水)	ぎょうざスープ	ぎょうざ たまねぎ にんじん じゃがいも えりんぎ さちゆかスープ しょうゆ こしょう	赤 小麦 豚肉 大豆 ごま えび 緑 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	チンゲンサイ	チンゲンサイ	緑 小麦 大豆
エネルギー 611kcal			たんぱく質 24.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
2日(金)	ごはん	ごはん	黄赤 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
7日(水)	おでん	おでん	赤 鶏肉 大豆 赤 緑 緑 黄 黄 黄
	のざわなちりめん	ちりめんじゃこのざわなづけ しりとりごま さとう ゴマあぶら しょうゆ みりん	赤 小麦 大豆 緑 りんご ごま 黄 小麦 大豆
8日(木)	きんときにまめ	きんときにまめ	赤
	みかん	みかん	緑
エネルギー 688kcal			たんぱく質 25.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
1日(木)	しよくパン	しよくパン	黄赤 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	黄赤 乳
8日(木)	クリームシチュー	とりにく はくさい にんじん たまねぎ カリフラワー チーズ ぎゅうにゅう こめあぶら クリームシチューのもと しるワイン コンソメスープ ローリエ こしょう	赤 鶏肉 緑 乳 乳 赤 小麦 乳 大豆 豚肉 黄 小麦 大豆 鶏肉
	きのこのソテー	えりんぎ しめじ どうもろこし こめあぶら スープストック しょうゆ こしょう	緑 大豆 豚肉 小麦 大豆
9日(金)	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄
	フルーツゼリー	フルーツゼリー	黄
エネルギー 693kcal			たんぱく質 26.6g

【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。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)を記載します。加工品などに含まれるアレルゲン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ゲン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、含まれるアレルゲン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】

- 地産地消(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。

【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地産地産物(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	
670	24.3	18.9	352	2.8	206	0.61	0.54	25	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
9日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ならのだいずコロッケ	だいずコロッケ こめあぶら	赤黄 大豆 小麦
	キャベツのわふういため	キャベツ もやし たけのこ かつおぶし さとう こめあぶら しょうゆ みりん	緑緑 緑赤 黄黄
	ならのっぺ	だいこん にんじん あつあげ さといも こんにやく でんぷん さとう だしのもと しょうゆ みりん	緑緑 赤黄 黄黄
	ココアパウダー	ココアパウダー	黄 大豆
エネルギー		687kcal	たんぱく質 20.6g

冬至

12月21日は「冬至」です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富です。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にするビタミンCを多く含みます。どちらも風邪予防にぴったりの食材です。

**冬至に「ん」のつく食べ物を食べると
幸運になるといふ言い伝えもあります**

給食にも登場します!

かんてん、きんかん、うどん、かぼちゃ、にんじん、れんこん

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	にしんのでりに	にしんのでりに	赤 小麦 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく しろいりごま さとう ゴマあぶら だしのもと しょうゆ せいしゆ みりん	緑緑 黄黄 黄黄
	なんきんのみそしる	かぼちゃ たまねぎ ねぎ うすあげ みそ だしのもと	緑緑 緑赤 赤
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄
エネルギー		697kcal	たんぱく質 20.6g

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	フライドチキン	フライドチキン こめあぶら	赤黄 鶏肉 大豆 小麦
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー とうもろこし ゆでじお	緑緑
	バックタルタルソース	タルタルソース	黄 大豆 りんご
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト こめこまカロニ さとう コンソメスープ しお こしょう	赤 豚肉 緑緑 緑赤 黄黄
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	黄 大豆
エネルギー		683kcal	たんぱく質 26.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ぎゅうすきに	ぎゅうにく やきどうふ はくさい たまねぎ しろねぎ しめじ やきふ こんにやく さとう こめあぶら だしのもと しょうゆ みりん せいしゆ	赤赤 牛肉 大豆 緑緑 緑赤 黄黄 黄黄
	やきいも	さつまいも	黄
	つぼづけ	つぼづけ	緑 小麦 大豆
エネルギー		683kcal	たんぱく質 20.5g

さつまいもはしょくもつせんいがたっぷりはいついていて、おなかのちようしをとのえてくれます。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ホキフライ	ホキフライ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆
	ジャーマンポテト	じゃがいも ペーコン ソテーオニオン オリーブあぶら ガーリック コンソメスープ しお こしょう	黄赤 豚肉 緑緑 黄
	コンソメスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑緑 緑赤
	パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	赤
エネルギー		635kcal	たんぱく質 26.1g

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さばのおろしに	さばのおろしに	赤 さんば 大豆 小麦
	ひじきとだいずのもの	あじつけひじき だいず にんじん	赤赤 小麦 大豆 緑緑 大豆
	せんべいじる	ぶたにく ごぼう しろねぎ はくさい かやきせんべい こんにやく だしのもと しょうゆ みりん	赤 豚肉 緑緑 緑赤 黄黄
	あおもりけんのきょうどりようり	しょうゆ みりん	小麦 さんば 小麦 大豆
エネルギー		679kcal	たんぱく質 23.9g

青森県ではせんべいが入ったせんべい汁がよく食べられています。江戸時代に天候が悪く、作物が育たなかったときの食事として食べられたことがきっかけです。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	いわしのかんにろに2び	いわしのかんにろに	赤 大豆 小麦
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし ごまあえのもと	緑緑 黄 小麦 大豆 乳 さんば 鶏肉 ごま
	あんかけうどん	かぼちゃ たまねぎ ねぎ うすあげ かまぼこ うどん でんぷん おろししょうが うどんスープ しょうゆ みりん せいしゆ しお	緑緑 緑赤 黄黄 大豆 小麦
エネルギー		709kcal	たんぱく質 25.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ぶたにくとチンゲンサイのちゅうかいため	ぶたにく チンゲンサイ まいたけ きりぼしだいこん さとう でんぷん こめあぶら ちゅうかいためのタレ せいしゆ こしょう	赤 豚肉 緑緑 緑赤 黄黄
	はるまき	やさいはるまき こめあぶら	緑黄 小麦 大豆 小麦 鶏肉
	ちゅうかスープ	やきぶた たまねぎ にんじん わかめ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 緑緑 赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
エネルギー		654kcal	たんぱく質 23.9g

寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。まずは栄養バランスの良い食事を3食食べてエネルギーを確保しましょう。特に風邪予防のためには、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする働きがあります。またビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは色の濃い野菜やレバーやうなぎに、ビタミンCは色の薄い野菜や果物に多く含まれています。寒い日には鍋物や汁物に入れると、野菜をたくさんとることができます。

また、冬休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

早起き

朝ごはん

給食のレシピ紹介 『れんこんのきんぴら』

おすすめ♪

ご飯に合うおかずで、とてもおいしいですよ。よくかんで、食べましょう。

★ 材料 (4人分) ★

- れんこん 1/2本
- にんじん 1/2本
- 糸こんにやく 30g
- 白いりごま 小さじ1+1/2
- ごま油 小さじ1/2
- だし(の素) 小さじ1
- 砂糖 小さじ1+1/2
- みりん 小さじ1/2
- 清酒 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1/3

★ 作り方 ★

- れんこんはいちよう切り、にんじんは千切りにする。糸こんにやくは下ゆでし、5cmの長さに切る。
- フライパンにごま油をひき、れんこん、にんじん、糸こんにやくを炒める。
- ②に白いりごまとAを加えて、味をととのえる。

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225作品の応募がありました! たくさんの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。たくさんの応募、ありがとうございました。

最優秀賞
生駒東小 6年 河合 和花さん

優秀賞
生駒台小 6年 高田 由唯花さん
壱分小 5年 森脇 類さん
生駒東小 6年 中 太一郎さん

アイデア賞
生駒小 6年 糸賀 夢叶さん

コープ賞
生駒東小 6年 大塚 隼人さん

給食センター賞
生駒東小 6年 中 太一郎さん

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、給食センター賞に選ばれた作品は給食の献立として採用される予定です。お楽しみに!

問い合わせ先: 生駒市健康課
TEL(0743)75-2256