



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。



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



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、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	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	チキンのハーブ焼き	チキンのハーブ焼き	1 鶏肉
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 ウインナー とうもろこし こめ油	3 豚肉 4 小麦 6 大豆
	コンソメスープ	コンソメスープ	6 小麦 大豆 鶏肉
	塩	塩	
	こしょう	こしょう	
	カレースープ	ミックス豆 にんじん もやし キャベツ じゃがいも カレールー カレー粉 コンソメスープ 塩 こしょう	1 大豆 3 小麦 4 大豆 4 小麦 5 小麦 大豆 鶏肉
	奈良のブルーベリージャム	ブルーベリージャム	5 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	758kcal	たんぱく質 32.2g

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	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	わかさぎフライ	わかさぎフライ こめ油	1 小麦 大豆 6
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん さつまあげ さとう だしの素 しょうゆ みりん	4 小麦 3 大豆 1 大豆 5 小麦 大豆
	お講汁	お講汁	4 大豆 1 大豆
	大根	大根	4 大豆
	うすあげ	うすあげ	1 大豆
	とうふ	とうふ	1 大豆
	ねぎ、★にんじん	ねぎ、★にんじん	3 小麦
	赤こんにゃく	赤こんにゃく	5 小麦
みそ	みそ	5 小麦	
だしの素	だしの素	1 大豆	
大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	1 大豆	
エネルギー	721kcal	たんぱく質 23.5g	

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)	麦入りごはん	麦入りごはん	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	炒りたまご	炒りたまご	1 卵
	肉そぼろ	合挽ミンチ ごぼう にんじん グリーンピース さとう おろししょうが しょうゆ みりん 清酒	1 牛肉 豚肉 4 小麦 3 大豆 3 小麦 大豆
	赤だし	大根 えのきたけ ねぎ まめふ 赤みそ みそ だしの素	4 小麦 4 大豆 3 小麦 5 大豆 1 大豆 1 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
	エネルギー	816kcal	たんぱく質 30.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
6日(火)	コッペパン	コッペパン	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	エビフリッター	エビフリッター こめ油	1 えび 小麦 大豆 6
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし こめ油 コンソメスープ しょうゆ こしょう	3 小麦 4 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ぎょうざスープ	ぎょうざ たまねぎ にんじん にら えりんぎ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 小麦 豚肉 大豆 ごま えび 4 小麦 3 大豆 3 小麦 4 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	4 小麦
	エネルギー	794kcal	たんぱく質 31.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
7日(水)	ごはん	ごはん	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	おでん	鶏肉 あつあげ ボールさつまあげ 大根 にんじん じゃがいも こんにゃく さとう だしの素 しょうゆ 清酒	1 鶏肉 1 大豆 1 大豆 4 小麦 3 小麦 5 小麦 5 小麦 5 小麦
	野菜ちりめん	ちりめんじゃこ 野沢菜漬け 白いりごま さとう ゴマ油 しょうゆ みりん	2 小麦 3 小麦 3 小麦 6 小麦 6 小麦 6 小麦
	金時煮豆	金時煮豆	1 大豆
	みかん	みかん	4 小麦
	エネルギー	806kcal	たんぱく質 29.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
8日(木)	食パン	食パン	5 小麦
	牛乳	牛乳	2 乳
	クリームシチュー	鶏肉 白菜 にんじん たまねぎ カリフラワー チーズ 牛乳 こめ油 クリームシチューの素 白ワイン コンソメスープ ローリエ こしょう	1 鶏肉 4 小麦 4 小麦 4 小麦 4 小麦 2 小麦 2 小麦 2 小麦 6 小麦 乳 大豆 豚肉
	きのこのソテー	えりんぎ しめじ とうもろこし こめ油 スープストック しょうゆ こしょう	4 大豆 豚肉 4 小麦 4 小麦 6 小麦 大豆
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 もも りんご 5 りんご オレンジ
	エネルギー	833kcal	たんぱく質 32.0g

【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してい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。

【6つの基礎食品群】

- 1群…たんぱく質
- 2群…無機質(加減)の多いもの
- 3群…ビタミンA(加減)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地産地消(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
796	28.2	20.9	385	3.6	233	0.73	0.59	29

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, 牛乳, 奈良の大豆コロッケ, キャベツの和風炒め, 奈良のっぺ, ココアパウダー.

冬至 (Winter Solstice) information. Text: 12月21日は「冬至」です。1年のうちで最も太陽が出て... Includes illustrations of pumpkins and a bowl of soup.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, 牛乳, にしんの照り煮, れんこんのきんぴら, なんきんのみそ汁, ゆずゼリー.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン, フライドチキン, ブロッコリーサラダ, 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: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, 牛乳, 牛すき煮, やきいも, つぼづけ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン, 牛乳, ホキフライ, ジャーマンポテト, コンソメスープ, パックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, 牛乳, さばのおろし煮, ひじきと大豆の煮物, せんべい汁.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, 牛乳, いわしの甘露煮, ほうれん草のごま和え, あんかけうどん.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン, 牛乳, 豚肉とチンゲンサイの中華炒め, 春巻き, 中華スープ.

寒さに負けない体をつくろう! (Don't lose to the cold, let's build a strong body!). Text about nutrition and winter health. Includes illustrations of a person waking up and eating breakfast.

給食のレシピ紹介 『れんこんのきんぴら』 (Introduction of school lunch recipe: 'Renkon no Kinpira'). Includes ingredients list and cooking instructions.

かぜの症状にあった食事例 (Meal examples for cold symptoms). Lists symptoms like fever, sore throat, and provides food recommendations.