

寒さに負けない体づくりを!

風邪・インフルエンザ予防のポイント

今年も残すところあとひと月となりました。

日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

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
1日 (金) 奈良の献立	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	4日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	5日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	里いもコロッケ	里いもコロッケ こめ油	5 6 小麦 大豆 鶏肉		かつおの角煮	かつおの角煮	1 大豆 小麦		シューマイ 3個	シューマイ	1 豚肉 小麦
1日 (金) 奈良の献立	煮びたし	ちくわ にんじん 小松菜 だしの素 しょうゆ みりん さとう	1 3 3 5 小麦 大豆	4日 (月)	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし ごま和えの素	3 4 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま	5日 (火)	さいやいげんとコーンのソテー	さいやいげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉
	奈良のつべ	あつあげ 大根 にんじん 里いも こんにやく さとう みりん しょうゆ でん粉 だしの素	1 4 3 5 5 5 小麦 大豆 5 さば		大根のみそ汁	大根 たまねぎ しめじ 豆腐 花ふ ねぎ だしの素 みそ	4 4 4 1 大豆 3 小麦 5 さば 1 大豆		中華スープ	焼き豚 たまねぎ にんじん たけのこ わかめ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 4 3 4 2 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
エネルギー 778kcal			たんぱく質 23.2g	エネルギー 658kcal			たんぱく質 23.8g	エネルギー 712kcal			たんぱく質 28.3g

12月1日、4日、6日、8日には、生駒市で育てられただいこんが登場します。感謝して、味わって、いただきましょう。

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方
②真ん中
③先の方

答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって辛みの強さが異なります。だいこんは上の方に行くにつれて、辛みが弱くなっています。そのため、先の方の辛みは辛みが強いので、薬味などに適しています。

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
6日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	7日 (木)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳
	おでん	鶏肉 あつあげ ポールさつまあげ こんにやく じゃがいも 大根 にんじん さとう だしの素 清酒 しょうゆ	1 1 5 1 5 4 3 5 小麦 大豆		あじフライ	あじフライ こめ油	1 6 小麦 大豆 豚肉
6日 (水)	ひじきふりかけ	味付ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま さとう みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5 小麦 大豆	7日 (木)	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン オリーブオイル コンソメスープ ガーリック 塩 こしょう	5 4 1 6 小麦 大豆 鶏肉
	金時煮豆	金時煮豆	1		コンソメスープ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう しょうゆ	4 3 3 4 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
みかん			4	いちごジャム			5
エネルギー 832kcal			たんぱく質 31.5g	エネルギー 874kcal			たんぱく質 31.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (金) わ食育の日	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	だしまき卵	だしまき卵	1 卵
8日 (金) わ食育の日	れんこんのきんぴら	ごま油 清酒 れんこん にんじん こんにやく 白いりごま だしの素 さとう みりん しょうゆ	6 4 3 5 6 小麦 大豆 5
	めった汁	豚肉 うすあげ 大根 さつまいも ごぼう ねぎ ★にんじん みそ だしの素	1 4 1 5 4 3 3 大豆 1 さば
エネルギー 772kcal			たんぱく質 26.0g

【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料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。

献立アプリが公開されました。
(外部リンク)

【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。

【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

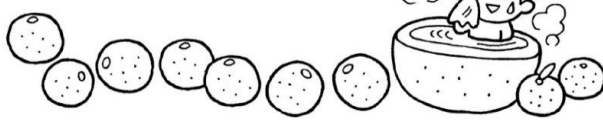
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
791	27.8	20.1	366	3.5	224	0.76	0.56	29	



冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
11日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1 小麦 大豆
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん ごめ油 さつまあげ だしの素 さとう しょうゆ みりん	4 3 6 1 1 5
冬至献立	かぼちゃのみそ汁	うすあげ かぼちゃ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	1 3 4 3 3 1
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	5
	エネルギー 804kcal		たんぱく質 25.1g
	魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (火)	コッペパン	コッペパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	フライドチキン	フライドチキン ごめ油	1 小麦 大豆 鶏肉
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー	4 3
クリスマス献立	バックタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 リンゴ
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ 米粉マカロニ ホールトマト コンソメスープ 塩 こしょう さとう	1 豚肉 3 4 4 5 3
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	5 大豆
	エネルギー 828kcal		たんぱく質 30.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	牛すき煮	牛肉 焼きふ 焼きどうふ 糸こんにゃく 白菜 白ねぎ たまねぎ しめじ ごめ油 だしの素 さとう 清酒 みりん しょうゆ	1 牛肉 5 小麦 1 大豆 5 4 4 4 6 5
	ちりめんたかあん	きざみたかあん ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	4 大豆 2 6 6 5
ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	
エネルギー 794kcal		たんぱく質 30.3g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
14日 (木)	背割りパン	背割りパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	あらびきソーセージ	あらびきソーセージ	1 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	
図書給食	もやしの炒め物	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ ごめ油	4 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 6
	石のスープ	肉団子 じゃがいも にんじん キャベツ 大麦 コンソメスープ 塩 こしょう 米粉シチューの素	1 鶏肉 大豆 5 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 823kcal		たんぱく質 33.4g
	パンにはさんで食べましょう。		

図書給食

絵本に出てくる食べ物、おいしそうだなあ、食べてみたいなあって思ったことはありませんか？そんな気持ちにこたえて、給食に絵本の中の料理が登場します。

フランスの昔話「せかいいちおいしいスープ」

ある村に3人のはらぺこの兵隊がやって来ました。村人たちは、わずかな食べ物を兵隊に食べられてはいへんと、大いそぎでかくしました。大麦は屋根うらへ、牛乳は井戸の中へ、キャベツとじゃがいもはベッドの下へ……。すると、兵隊たちはいいました。「なんにも食べ物がないなら「石のスープ」を作ります」と。大きな鉄なべにたっぷりの水を入れ火にかけると、まるいすべすべの石を3つ入れました。さて、兵隊と村人はおいしいスープを食べられるでしょうか。

この本を読みたくった人は図書室へどうぞ！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら ごめ油	1 小麦 6
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3
あんかけうどん	うどん	うどん	5 小麦
	うすあげ	うすあげ	1 大豆
	かまぼこ	かまぼこ	1
	たまねぎ	たまねぎ	4
ねぎ	かぼちゃ	かぼちゃ	3
	うどんスープ	うどんスープ	小麦 大豆 さば
	みりん	みりん	小麦 大豆
	清酒	清酒	小麦 大豆
しょうゆ	でん粉	でん粉	5
	塩	塩	
	おろししょうが	おろししょうが	
	エネルギー 826kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	キャベツの和風炒め	キャベツ もやし たけのこ ごめ油 さとう みりん しょうゆ かつお節	4 4 4 6 5 小麦 大豆 1
すまし汁	とうふ	とうふ	1 大豆
	にんじん	にんじん	3
	たまねぎ	たまねぎ	4
	ちらしかまぼこ	ちらしかまぼこ	1 小麦 大豆
味付しいたけ	ねぎ	ねぎ	4
	だしの素	だしの素	さば 大豆
	しょうゆ	しょうゆ	小麦 大豆
	みりん	みりん	
エネルギー 734kcal		たんぱく質 26.6g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (火)	コッペパン	コッペパン	5 小麦 乳
	牛乳	牛乳	2 乳
	エビフリッター	エビフリッター ごめ油	1 えび 小麦 大豆 ゼラチン
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし ごめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
ぎょうざスープ	ぎょうざ	ぎょうざ	1 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆
	たまねぎ	たまねぎ	4
	にんじん	にんじん	3
	えのきたけ	えのきたけ	4
中華スープ	しょうゆ	しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	こしょう	こしょう	小麦 大豆
	エネルギー 807kcal		たんぱく質 30.3g

小学生メニューコンテスト結果発表

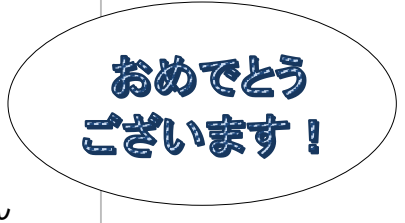
7月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテスト」では251作品の応募がありました！たくさんの力作の中から書類審査を通過した6作品による最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。たくさんの応募、ありがとうございました。

- 最優秀賞**
生駒東小6年 平井 雫来さん
- アイデア賞**
生駒台小5年 高田 紗弥花さん
- コープ賞**
生駒東小6年 田中 瀬梨さん
- 優秀賞**
鹿ノ台小6年 神吉 咲希さん
あすか野小5年 別府 杏佳さん
生駒東小5年 勝間 千花さん
- 給食センター賞**
生駒台小5年 高田 紗弥花さん

さらに、今年度からできたエコメニュー賞には、以下の3名が選ばれました。

- エコメニュー賞**
- 生駒東小5年 大庭 明桃さん
 - 生駒東小5年 立神 晴香さん
 - 生駒東小6年 土井 小春さん

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。また、応募者全員に参加賞が贈られます。



問い合わせ先：生駒市健康課
TEL(0743)75-2255

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (水)	麦入りごはん	麦入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	ポークビーンズ	豚肉 ごめ油 塩 こしょう 赤ワイン たまねぎ じゃがいも にんじん ミックス豆 ビーフシチューの素 リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 豚肉 6 4 5 3 1 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 リンゴ りんご
	アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	4 3 小麦 大豆 鶏肉 6
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	4	
	野菜ゼリー	5	
エネルギー 830kcal		たんぱく質 23.1g	