

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

今年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。

食べ物のはなし
～ほうれん草編～

ほうれん草は切るタイミングで

ビタミンを大損していた！！

茹でる前に切るのはNG！
電子レンジ加熱はOK！

ビタミンCやβ-カロテンに加え、鉄やマグネシウム・亜鉛などのミネラルも豊富な、葉物野菜の王様、ほうれん草。アクが強いため下茹でが大切です。茹でる前に切ってしまうのはNG！切り口からどんどんビタミンCが流れ出てしまい、4割も減ってしまいます。切ってからアク抜きをする場合は、電子レンジを使いましょう。

どれを選ぶ？

根元から葉先に栄養を送るため、ビタミンなどの栄養は葉先にたっぷり。選ぶときは、葉先の色の濃いものを選びましょう。

ほうれん草はデリケート！

ほうれん草の含有ビタミンCは冷蔵保存だと9日間で70%も減りますが、下茹でしたものを冷凍すればビタミンC量はほぼ変わりません。茹でてから冷凍すると1ヶ月鮮度をキープしたまま保存できます。

ほうれん草のアク抜きベスト How To



- 方法① たっぶりのお湯で30秒ほど塩ゆでし、その後に冷水であら熱をとる。
- 方法② 多少アクは残りますがラップで包み電子レンジに20秒ほどかけ、冷水にさらす。
- 方法③ 少なめのお湯で茹でて、流水で冷やす。かつお節などで旨みを足し、アクの雑味を消す。

旬のほうれん草は最強です！

旬である冬を迎えたほうれん草は、夏に比べてビタミンCがなんと3倍に！そして甘みは9倍にもなります。旬のほうれん草は、風邪を引きやすい冬の体を、しっかり守ってくれるので、時期を逃さず取り入れましょう。

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		
11日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	12日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	15日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳		
	さかなのすりみフライ 2こ マーボーチンゲンサイ	さかなのすりみフライ こめあぶら あいびきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん おろししょうが ちゅうかスープ マーボーどうふのもと しょうゆ さとう ごまあぶら せいしゆ	赤黄 卵 小麦 大豆 赤緑緑 牛肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		12日 (金)	さんまのしょうがに キャベツのしおこんぶいため	さんまのしょうがに キャベツ にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく ごまあぶら		赤 小麦 大豆 緑緑 大豆 小麦 赤黄 大豆 黄 小麦	15日 (月)	さばのみそに	さばのみそに	赤 小麦 大豆
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ どうもろこし もやし たけのこ えりんぎ にら ごまあぶら ちゅうかスープ しお こしょう せいしゆ しょうゆ	黄緑 小麦 緑緑 小麦 緑緑 小麦 黄 小麦			15日 (月)	ぶたじる		ぶたにく うすあげ ごぼう こんにやく かぶ ねぎ みそ だしのもと		赤 豚肉 大豆 赤緑 豚肉 大豆 緑緑 大豆 赤 大豆 黄 大豆	15日 (月)	だいこんサラダ
エネルギー	612kcal	たんぱく質 25.4g	エネルギー	666kcal			たんぱく質 24.2g	エネルギー	709kcal		たんぱく質 27.7g		

生駒市産のたまねぎだよ♪

ユーリンチーに使っている「たまねぎのタレ」は生駒市の『いこま福祉会かざぐるま』という事業所で働く障がいのある方々が作っていただきました。生駒のにんにくとあま〜いたまねぎがたっぷりです。添加物不使用の安心安全でおいしいタレですよ。

1月は生駒の野菜をたくさん使います！

1月15日(月) だいこんサラダには平沼さんが作ってくれただいこんが入っているよ。

1月17日(水) おでんには北脇さんが作ってくれただいこんが入っているよ。

1月19日(金) 奈良県の雑煮には榎木さんが作ってくれただいこんが入っているよ。

生駒市産のだいこんだよ♪

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	おでん	とりにく あつあげ ポールさつまあげ こんにやく じゃがいも だいこん にんじん さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤赤黄 鶏肉 大豆 赤黄 大豆 黄緑 大豆 黄 大豆
	ちりめんたあん	きざみたあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	緑赤黄 大豆 黄 大豆
たけひめプリン	たけひめプリン	黄 大豆 ゼラチン	
エネルギー	678kcal	たんぱく質 25.5g	

【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

【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。

【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。

献立アプリ
【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。
(外部リンク)

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
685	26.9	19.4	341	2.4	207	0.54	0.55	22

全国学校給食週間

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年(1889年) 山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年) 9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和25年(1950年) アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年) 昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。



昭和40年(1965年)

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

Main menu table with columns for Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Includes detailed allergen information and energy/protein values for each day's menu.