食べ物のはなし あけましておめでとうございます ~ほうれん草編~

どれを選ぶ?

根元から葉先に栄養を

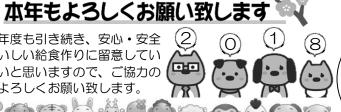
送るため、ビタミンな

どの栄養は葉先にたっ

ぷり。選ぶときは、葉

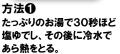
先の色の濃いものを選

今年度も引き続き、安心・安全 (2) でおいしい給食作りに留意してい きたいと思いますので、ご協力の ほどよろしくお願い致します。



ほうれん草のアク抜きベスト How To







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❸ 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、

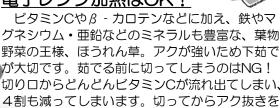
ほうれん草はデリケート!

「ほうれん草の含量ビタミン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 東すると1ヶ月鮮度をキープしたまま保存できます

ビタミンを大韻していた!!

茹でる前に切るのはNG! 電子レンジ加熱はOK!

ほうれん草は切るタイミング



中学校用

生駒市教育委員会

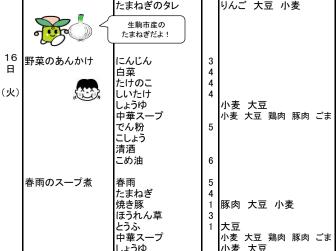
旬のほうれん草は最強です!

する場合は、電子レンジを使いましょう。

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 **冰さず取り入わましょう**

あり熟をとる。		け、冷水にさらす。		アクの雑味	アクの雑味を消す。				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
		米粉パン 牛乳	5 2	小麦 乳 乳		ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2	乳		ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2	乳
	2個	魚のすり身フライ こめ油	1 6	卵 小麦 大豆		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1	小麦 大豆		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	マーボーチンゲンサイ	合挽ミンチ チンゲンサイ	1	牛肉 豚肉								魚には「骨」飲みこまず、しっかり		
11 日		たまねぎ にんじん おろししょうが	4		12 日	キャベツの塩昆布炒め	にんじん 塩昆布	4 3 2	大豆 小麦	15 日	大根サラダ	大根わかめ	4 2	
(木)		中華スープ マーボーどうふの素 しょうゆ さとう	5	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	(金)		白いりごま おろしにんにく ごま油		ごま	(月)		くきわかめ 生駒市産の 大根だよ!	2	
		さとう ごま油 清酒		ごま		豚汁	豚肉 うすあげ ごぼう	1 1 4	豚肉 大豆		パックドレッシング	和風ドレッシング	6	小麦 大豆 りんご
		ワンタンの皮 とうもろこし もやし -	5 4 4	小麦			こんにゃく かぶ ねぎ	5 4 3			ちゃんこ汁	鶏肉団子ごぼう	1	鶏肉 大豆
		たけのこ えりんぎ にら ごま油	4 4 3 6	ごま		ココアパウダー	みそ だしの素 ココアパウダー	1 5	大豆 さば 大豆			にんじん ちくわ えのきたけ ねぎ	3 1 4 3	
		中華スープ 塩 こしょう	·	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		,,,,,	,,,,,					おろししょうが 清酒 だしの素		さば
		清酒 しょ う ゆ		小麦 大豆								しょうゆ		小麦 大豆
	エネルギー	779kcal		たんぱく質 32.0g	~	エネルギー	· 760kcal		たんぱく質 26.8g	~	エネルギー	- 802kcal		たんぱく質 30.4g
日	日 献立名 食品名 食品名 食品に関するアレルゲン						駒市の『いこま福祉							

牛乳 牛乳 乳 鶏肉(でん粉付) 鶏肉 ユーリンチー こめ油 りんご 大豆 小麦 たまねぎのタレ



	エネルギー	しょうゆ 清酒 <u>ごま油</u> 743kcal	6	小麦 大豆 <u>ごま</u> 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
	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2	乳
17 日 (水)	までん 生駒市産の 大根だよ!	鶏肉 あつあげ こんにゃく じゃれいも 大にんじん さとう 素 だし酒 しょうゆ	1 1 5 5 4 3 5	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	2	大豆ごま 小麦 大豆
	たけひめプリン	たけひめプリン	5	大豆 ゼラチン
_				

エネルギ

786kcal

生駒市産の たまねぎだよ♪



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くださいま 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。

月は生駒の野菜をたくさん使います



【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ケンを表示します。アレルケンに関 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 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに (7品目) あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・ 特定原材料に準ずるもの キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉 (20品目) バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

〇食品に関しては、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)

〇よく使うもの (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。

813

◎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。

【4919(食育) for IKOMA】が → 公開されました。 (外部リンク)

30. 0g

たんぱく質

369

30.9 | 21.4 |

今月の平均	栄養量		0	0	へ 和食などの	لممســـــــــــــــــــــــــــــــــــ		
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

234

3.0

【献立にのせるマークについて】

を使っています。

生駒市産の

だいこんだよ♪

- ・・・給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- // ・・・はしの目です。

【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

になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、

0.65

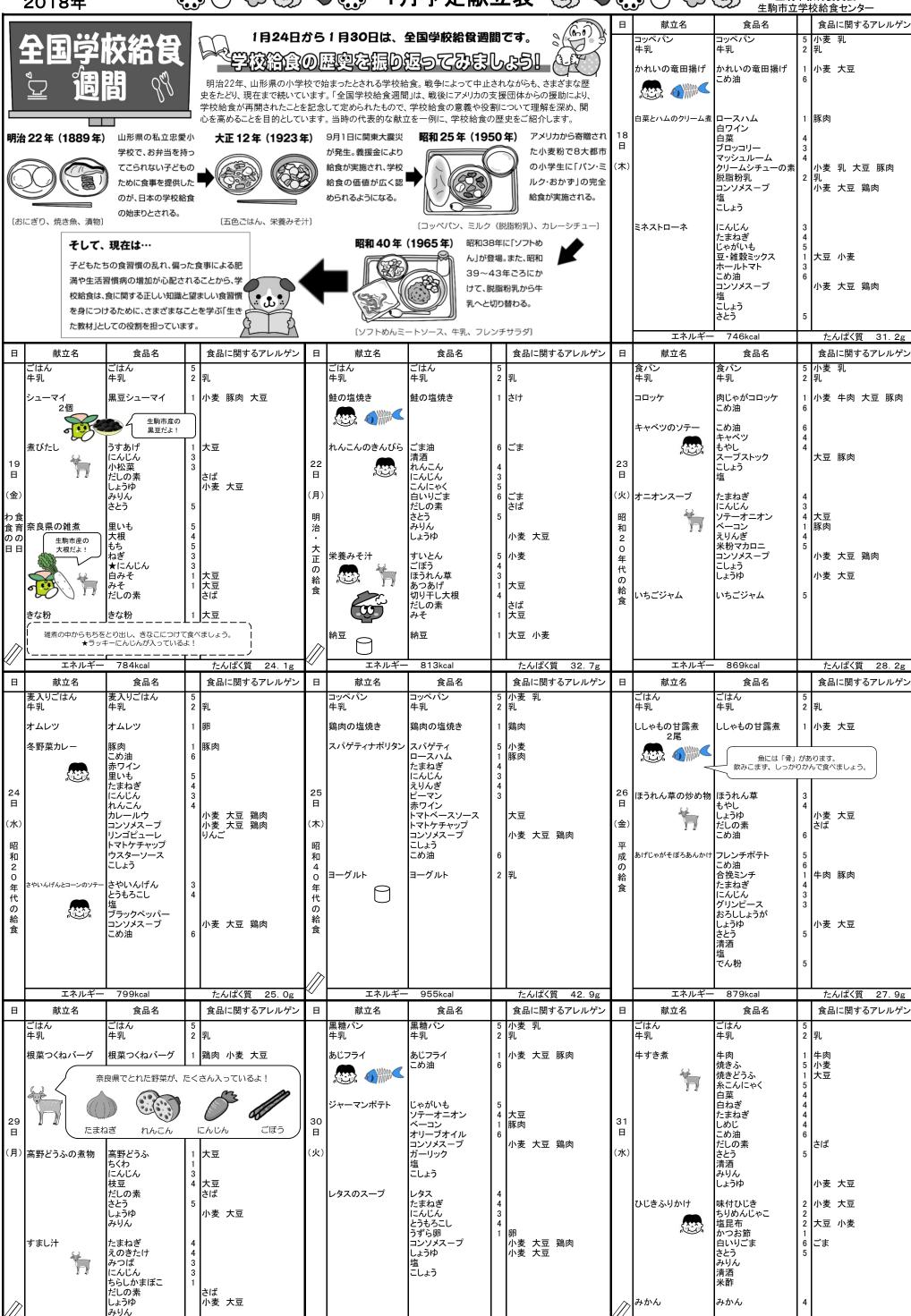
③★ラッキーにんじん 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪

0.60

25

 中学校用

生駒市教育委員会



38. 5g

たんぱく質

エネルギ

845kcal

エネルギー 880kcal

たんぱく質 32.9g

エネルギー 762kcal

たんぱく質 28.4g