



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, きゅうにゅう, さけのおこしやき, ちくわときりばしだいこんのもの, あかだし.

鮭の塩こうじ焼き

「鮭の塩こうじ焼き」の塩こうじは、日本の伝統的な調味料のひとつで、塩・米こうじ・水を混ぜ合わせ、発酵と熟成をさせて作ります。肉や魚につけると、柔らかくなり、甘味やうま味、「こうじ」の香りが加わり、おいしくなります。

今回の塩こうじは、奈良県で育てられた米を使って作られています。塩こうじを、ひとつずつ鮭につけて給食センターにある大きなオーブンで焼き「鮭の塩こうじ焼き」にしています。給食センターで使っているオーブンは、1回で約500人分の鮭を焼くことができます。

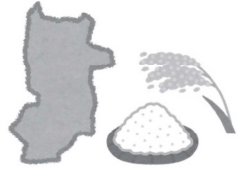


Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: コッペパン, きゅうにゅう, ミートボール(2こ), ごぼうサラダ, きこのクリームシチュー, としよきゆうしよく.

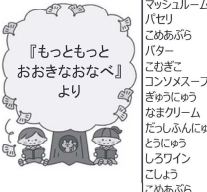


Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, きゅうにゅう, さばのたつたあげ, ほうれんそうのおひたし, けんちんじる.

図書給食



森はすっかり秋の色。かごいっぱいいきのこをつんだねずみくん。今日は、きのこのシチューです。「お塩はこれくらいかな。」「あれあれしよっぱくなっちゃった。」お水をたします。そのうち、小さなおなべはいっぱいになってしまいました。ねずみくんは、お友だちのりすくんへ行きました。もっと大きなおなべをかしてもらって、ついでにりすくんのおすすめのくりとくるみを足しました。そうしたら、またまたおなべはいっぱいになった。だんだん大きくなっていくおなべと、ふえていく友だち、足されていくシチューの具。みんなで作って、みんなで食べたあつあつのシチューは、どんなにおいしかったでしょう。

◆「もっともおきなおなべ」 察美千子:作 どいかや:絵 プレーベル館

給食センターには、煮たり炒めたりする給食用の大きなおなべがあります。1つのおなべで約1000人分のクリームシチューを作ることができます。今回は、手作りのクリームシチューのルウを使っています。ルウは、油・バター・小麦粉を加熱して、こげないように50分間ずっと混ぜて作ります。絵本の世界を楽しみながら図書給食を食べてください。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, きゅうにゅう, とりにくのみそだれ, くきわかめのにんにく, すましじる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: アップルパン, きゅうにゅう, ビーフロッケ, アスパラガスのソテー, ささみのスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, きゅうにゅう, はるまき, はつぼうさい, フルーツミックスナタデココ, おかかふりかけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: コッペパン, きゅうにゅう, グラタン, とりにくのケチャップいため, やさいスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, きゅうにゅう, ごもくあつやきたまご, こまつなのしおこんぶあえ, ふたじる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: むぎいのごはん, きゅうにゅう, ポークカレー, かいそうサラダ, ふくじんづけ.

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (水)	しほパン	しほパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	スナッチエッグ	スナッチエッグ	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	れんこんのようふうソーデー	れんこん にんじん カレーオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	ベーコン たまねぎ こまつな かぶ にんじん コンソメスープ こしょう うすぢしゅうゆ	赤 緑 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑	小麦 大豆	
		エネルギー 677kcal	たんぱく質 26.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	はたはたのからあげ(2F)	はたはた(でんぷんつき) こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	はくさいのごまあえ	はくさい にんじん もやし しろうりごま しろうりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆
	あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ ごぼう ねぎ うどんスープ みりん せししゆ うすぢしゅうゆ でんぷん おろししょうが	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 630kcal	たんぱく質 19.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日 (木)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フライドチキン(2C)	とりにく フライドチキンスライス でんぷん こめあぶら	赤 黄	鶏肉
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー あかピーマン とうもろこし イタリアンドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	ウインナー たまねぎ えだまめ ソーダ オニオン マカロニ(シユル) コンソメスープ こしょう うすぢしゅうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 761kcal	たんぱく質 32.1g	

冬至献立

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年で最も昼の時間が短い日です。昔は、冬にとれる野菜が少なかったため、夏にとって冬まで置いておくことができた「かぼちゃ」を食べて栄養をとっていました。また、名前に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えがあります。かぼちゃは「なんきん」ともいいます。健康に暮らせませすようにと願いを込めて、風呂のお湯にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。

冬至にちなんで「ぶりの香味焼き」にゆずを使いました。また、「かぼちゃの煮物」にはかぼちゃを使っています。「みぞれ汁」とは、大根おろしが入った汁物のことです。半透明になった大根おろしが、雪と雨が混ざった「みぞれ」に似ていることから、この名前がつけました。大根にも「ん」がつくので、冬至献立に取り入れています。

クリスマス献立

給食の「フライドチキン」は、調理員さんの手作りで、鶏肉にフライドチキンスライスをつけた後、でんぷんをつけて油で揚げました。ひとつずつ心を込めて作ってくれています。

「ブロッコリーサラダ」は、「ブロッコリー」と「とうもろこし」と細かく切った「赤ピーマン」をイタリアンドレッシングで混ぜ合わせて、クリスマスツリーをイメージしたサラダにしています。

デザートにクリスマスケーキも登場します。

食育の日・わ食の日

がめ煮

福岡県の郷土料理である「がめ煮」が登場します。福岡県では鶏肉とごぼうをよく食べていますが、それは「がめ煮」をよく作るからだといわれています。「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、福岡県の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説や、昔は鶏肉ではなく「すっぽん」を使っていて、すっぽんのことを福岡県では「がめ」というので、そこからきているという説があります。昔、福岡県北西部を筑前の国と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。

また、九州地方でよく食べられている高菜を使った「高菜ちりめん」を組み合わせました。

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213作品の応募がありました！たくさんの方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。たくさんのお応募、ありがとうございました。

最優秀賞

生駒小6年 山地 委花さん

アイデア賞

生駒台小6年 仲村 叶彩さん

コップ賞

生駒小6年 岡野 結翔さん

優秀賞

あすか野小6年 山本 菜菜さん

生駒小5年 森本 悠以さん

生駒小5年 段 幸彦さん

給食センター賞

生駒小5年 森本 悠以さん

エコメニュー賞

儀小5年 中嶋 日向汰さん

儀小5年 中島 竜太郎さん

給食センター賞に選ばれた作品の一部が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

【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(21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(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・そば・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 0743-78-1510
◎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。

【栄養三色】

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

【献立のマークについて】

- …地産産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …かみかみ献立(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。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。唐に注意して、しっかりかんで食べましょう。

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、輸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	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
660	25.1	19.9	325	2.3	221	0.51	0.52	19