



献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 もやし にんじん だししょうゆ	3 4 4 3	
1日			
(水) げんちん汁	あつあげ ごぼう 平ごんにやく 大根 ねぎ だしの素 うすちししょうゆ みりん でん粉	1 4 5 4 4 3	大豆
	ミルメークココア	5	大豆
	エネルギー 778kcal		たんぱく質 24.4g

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
アップルパン	アップルパン	5	乳 小麦 りんご
牛乳	牛乳	2	乳
ビーフコロッケ	ビーフコロッケ こめ油	5 6	小麦 牛肉 大豆
アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	3 4 4 4 6	
2日			
(木) ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん キャベツ コンソメスープ 塩 うすちししょうゆ こしょう	1 4 3 3 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 764kcal		たんぱく質 26.5g

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
鮭の塩こうじ焼き	鮭 塩こうじ 清酒	1	さけ
ちくわと切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん 水菜 ちくわ 三温糖 うすちししょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 こめ油	4 3 3 1 5	
3日			
(金) 赤だし	とうふ まめふ わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば
	納豆	1	小麦 大豆
	エネルギー 777kcal		たんぱく質 36.3g

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
春巻き	春巻き こめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
八宝菜	豚肉 いか 白菜 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが こめ油 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 1 4 4 3 4 4 4 6	豚肉 大豆 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
6日			
(月) フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4	もも りんご
	エネルギー 902kcal		たんぱく質 26.3g

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
ミートボール(3個)	ミートボール	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆
7日			
(火) きこのクリームシチュー	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ スリんぎ マッシュルーム パセリ こめ油 バター 小麦粉 コンソメスープ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう こめ油 塩	1 4 5 5 4 4 4 3 6 6 5 2 2 2	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 876kcal		たんぱく質 33.9g

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、ひとつずつ鮭にかけて給食センターにある大きなオープンで焼き「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プンには3台あり、1回で約1900人分の鮭を焼くことができます。

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
鶏肉のみそだれ	鶏肉 みそ 三温糖 みりん	1 1 5	鶏肉 大豆
8日			
(水) 荳わかめの炒め煮	きわかめ きつぽあげ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 こめ油	2 1 3 5 6	小麦 大豆
	ゆめし汁	1 4 3 4 5	大豆 小麦 大豆
	エネルギー 745kcal		たんぱく質 29.2g

図書給食

森はすっかり秋の色。かごいっぱいに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。」
「あれあれしょ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ちへ行きました。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。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。

◆「もっともっとおきなおなべ」
寮美千子：作 といかや：絵 フレーベル館

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900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。

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
タラの南蛮漬け	タラ(でん粉付) こめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 5	
9日			
(木) 焼きビーフン	ビーフン 豚肉 たけのこ もやし にら	5 1 4 4 3	豚肉 大豆
	中華スープ	4	小麦 大豆
	エネルギー 786kcal		たんぱく質 31.5g

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 こめ油	1 5 6	小麦 大豆
10日			
(金) がめ煮	鶏肉 にんじん ごぼう 平ごんにやく れんこん きぬさや こめ油 こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしの素 清酒	1 3 4 5 4 3 6	鶏肉 小麦 大豆
	長いものみそ汁	1	大豆
	味のり	2	さば
	エネルギー 780kcal		たんぱく質 21.7g

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、結婚式などの祝い事の時によく作られます。

2021年 12月予定献立表

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
13日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ にじみ じゃがいも カレー粉 トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4 4 4 6	豚肉 大豆 鶏肉	
	いかフライ	いかフライ ごめ油	1 6	小麦 いか 大豆	
	海藻サラダ	ソナ(油漬け) わかめ くきわかめ 大根 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
			エネルギー 962kcal		たんぱく質 33.7g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
14日 (火)	コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	フライドチキン(2個)	鶏肉 フライドチキンスライス でん粉 ごめ油	1 5 6	鶏肉	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし イタリアンドレッシング	3 3 4 6		
	オニオンスープ	ウイナー たまねぎ 枝豆 ソテーオニオン マカロニ(シユレ) コンソメスープ こしょう うすちしよゆ	1 4 4 4 5 5 6	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	5	大豆	
			エネルギー 961kcal		たんぱく質 39.3g

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、でん粉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。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
15日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ぶりの香味焼き	ぶり 清酒 こいくちしよゆ 二油種 ゆず果汁 味噌 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ きやいんげん 清酒 だしの素 うすちしよゆ ごめ油	3 3 5	さば 小麦 大豆	
	みぞれ汁	鶏肉 うすあげ にんじん えのきたけ 水菜 大根おろし だしの素 うすちしよゆ みりん	1 1 3 4 3 4	鶏肉 大豆	
			エネルギー 847kcal		たんぱく質 34.5g

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、夏に収穫し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言い伝えがあります。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。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
16日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ	1	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	れんこんの洋風ソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしよゆ コンソメスープ ブラックペッパー	4 3 6	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 小松菜 かぶ にんじん コンソメスープ こしょう うすちしよゆ	1 4 4 4 3	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	4	小麦 大豆	
			エネルギー 779kcal		たんぱく質 30.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
17日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	はたはたの唐揚げ(3尾)	はたはた(でん粉付) ごめ油	1 6		
	白菜のごま和え	白菜 にんじん えのきたけ 白すりごま 白いりごま だししよゆ	4 3 4 6 6 6	小麦 大豆	
	あんかけつどん	つどん 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 清酒 うすちしよゆ でん粉 おろししよゆ	5 1 1 4 4 3 5	小麦 大豆 小麦 さば 大豆	
			エネルギー 753kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
20日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉	
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししよゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆	
	豚汁	豚肉 たまねぎ もやし ごぼう うすあげ 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 4 4 1 5 3 1 6	豚肉 大豆 大豆 さば	
			エネルギー 717kcal		たんぱく質 25.7g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
21日 (火)	コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 スライス きやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン おろしにんじん こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしよゆ	1 4 4 4 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6		
	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ 大根 にんじん コンソメスープ こしょう うすちしよゆ	1 4 4 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳	
			エネルギー 787kcal		たんぱく質 34.2g

いよいよ冬休み!

冬休みで学校が休みになると、寝たり起きたりするのが遅くなりがちです。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

12月下旬からは、冬至や大晦日、正月などの日本の行事に触れる機会が多くなります。昔から願いを込めて食べられてきた行事食を味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう。



【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。加工食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・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「ハンバーガー」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーガー」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。

【献立のマークについて】

- ……地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使用しています。
- ……カミカミ献立(よくかんで食べよう)
- ……給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- ……はしの日です。
- ……魚の日です。骨に注意して、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に取り組みをします。

- 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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【栄養六群】

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

今月の平均栄養量

E347-kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖油 mg	鉄 mg	1日当たり塩量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
814	30.9	23.0	360	3.0	249	0.62	0.59	24	