



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

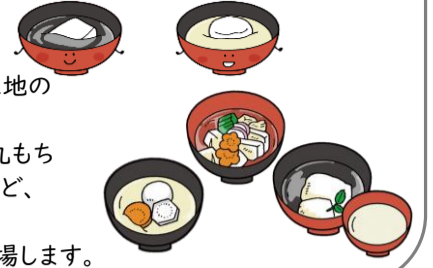


新しい年の始まりにいただくおせち料理や雑煮には、「いい一年にしたい」という思いや願いが詰まっています。なぜこの食材なのか、どうしてこういう形なのか、一つ一つに意味が込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

給食では、14日に奈良県の雑煮が登場します。



① さんたんとは、おせち料理のあんまり、好まじやないな！

② だて巻きは、昔の巻物みたいでしょ？お勉強がはかばか一年に！

③ れんこんは、六から未来が見通せるの、夢に向かってがんばれる一年になるはず！

④ 最高の一年になるわねえ

どんな一年にしたい？

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	14 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぎゅうにくのしくれに	ぎゅうにく こめあぶら おろししょうが さやいんげん さんおんとう みりん こいくちしょうゆ せししゆ	赤 黄 緑 黄	牛肉		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		ちくぜんに	とりにく にんじん たけのこ かくこんにやく れんこん えだまめ しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せししゆ	赤 緑 黄 緑 黄	鶏肉 大豆
	カットコーン	カットコーン	緑	小麦 大豆		セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロドレッシング	緑 緑 黄	豚肉		ごぼうのかりかり	ごぼう でんぶ こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん しろりごま	黄 黄 黄	小麦 大豆
	いわしのつみれじる	いわしのつみれ うすあげ だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ せししゆ しお	赤 赤 緑 緑 緑 緑	大豆 大豆		とうにゅうスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ じゃがいもペースト パセリ コンソメスープ じょうしんこ うすくちしょうゆ こしょう だいたいペースト とうにゅう	赤 黄 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		しょうががつこんだて	さいとも だいこん もち にんじん みずな しろみそ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 639kcal	たんぱく質 23.6g				エネルギー 634kcal	たんぱく質 27.0g				エネルギー 744kcal	たんぱく質 20.2g	

地産地消

今年も、11月から1月にかけて生駒市産の大根を給食に使用しています。生駒市の子どもたちにおいしく食べてもらいたい、心を込めて作ってくださっています。新鮮な旬の野菜を味わいましょう。



食育の日・わ食の日

ぶい大根

秋から冬にかけて水揚げされるぶりのことを「寒ぶり」と呼びます。昔から、富山湾で水揚げされる時期が、最も脂がのっておいしいといわれます。「ぶり大根」は、富山県を代表する郷土料理の一つです。

ぶりは出世魚

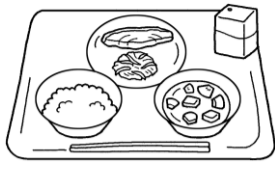


ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	19 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せししゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶ	赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆		グラタン	かぼちゃグラタン	黄	大豆		ごぼうとれんこんのツナいため	ツナ(あぶらづけ) ごぼう れんこん こいくちしょうゆ さんおんとう	赤 緑 黄	大豆 小麦 大豆
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ とうもろこし にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう クリームシチューのもと とうにゅう こしょう こめあぶら じょうしんこ	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		チンゲンサイ	ごぼう	赤 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	みかん	みかん	緑					エネルギー 655kcal	たんぱく質 22.1g					エネルギー 712kcal

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー				
19 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		20 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	21 日 (金)	ごはん	ごはん	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳				
	ぶりだいこん	ぶり(かきり) だいこん にんじん かくこんにやく だしのもと さんおんとう みりん せししゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 黄 黄	さば		ヤンニョムチキン(2こ)	とりにく(でんぶつき) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう コチジャン トマトケチャップ みりん でんぶ	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆		かしのすきやき	とりにく やき豆腐 たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ しめじ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せししゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 大豆				
	ひじきのサラダ	ひじき ちくわ えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 赤 緑 黄	大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦		ナムル	ほうれんそう もやし にんじん ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		ならのおいし	かたひらあかね こまつな しろりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう	緑 黄 黄 黄	小麦 大豆				
	かすじる	ぶたにく こまつな さいとも えのきたけ にんじん ラッキーにんじん みそ こめあぶら さけかす せししゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄 黄	豚肉 大豆		トックスープ	トック たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら	黄 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆		きんときまめ	きんときまめ	赤	小麦 大豆				
あじつけのり	あじつけのり	赤		ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン				エネルギー 652kcal	たんぱく質 25.3g		エネルギー 696kcal	たんぱく質 27.5g		エネルギー 632kcal	たんぱく質 23.2g

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今



日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したことが始まりとされています。



今の給食は？

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の食文化への理解を深めることを目的とし、他の国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

今年度は、調理員さんからのリクエスト料理を一部提供します。また、「奈良のおいしいもの献立」として、奈良県産や生駒市産の食材、奈良県の郷土料理が登場します。

生産者の方や調理員の方を身近に感じて、食べ物や作り手への感謝の気持ちを大切にしたいと思います。

リクエスト料理にマークをつけているよ

奈良のおいしいもの献立

21日(金)と28日(金)は、奈良県の郷土料理や奈良県産、生駒市産の食材が登場します。

郷土料理 **柿の葉ずし**
江戸時代から、夏祭りのごちそうとして食べられ、今では奈良県の郷土料理として受け継がれています。

かしわのすき焼き
関西では鶏肉を「かしわ」と呼び、牛肉の代わりに鶏肉を入れて食べられています。

飛鳥汁(鍋)
飛鳥時代、神社の修行僧が、中国から伝わった牛乳で、鶏肉を炊いて食べたことが始まりといわれています。

奈良県産食材 **生駒市産食材**
片平あかね・小松菜 大根
ほうれん草・しめじ・ねぎ

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (月)	ごはん	ごはん	黄		25日 (火)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも こめあぶら あいびきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぷん ざらめ こめあぶら おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ しお	黄 黄 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉		ホキのフリッター	ホキのフリッター こめあぶら	赤 黄	小麦
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん うすあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 赤 黄	大豆		てづくりピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしんにく たまねぎ ピーマン とうもろこし ホールトマト トマトケチャップ コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉
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	緑 黄	もも りんご	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ かぶ パセリ はつがげんまい こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄 黄	鶏肉		
	エネルギー 759kcal		たんぱく質 20.6g			スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
							エネルギー 754kcal		たんぱく質 31.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (水)	ごはん	ごはん	黄		27日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉
	はくさいのあえもの	はくさい にんじん えのきたけ さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 緑 黄	小麦 大豆		はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	
ごんぼじる	とりにく こめあぶら ごぼう にんじん だいこん つきごんにやく うすあげ みずな だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ しお	赤 黄 緑 緑 黄 赤 緑	鶏肉	レタスのスープ	ベーコン たまねぎ にんじん レタス とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう しお	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉		
	エネルギー 655kcal		たんぱく質 25.2g			スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
							エネルギー 589kcal		たんぱく質 27.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
31日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		28日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	牛肉		かきのはずし	かきのはずし(さけ)	黄	さけ 大豆
	かいそうサラダ	ツナ(みず) かいそうミックス キャベツ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん しろりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	あすかじる	とりにく だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ おろししょうが みそ だしのもと ぎゅうにゅう	赤 緑 緑 緑 赤	鶏肉		
	エネルギー 655kcal		たんぱく質 21.1g			いこまでとれた だいこんだよ!			大豆 さば 乳
							エネルギー 631kcal		たんぱく質 21.8g

【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・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 0743-78-1510

◎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

今月の平均栄養量

1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
671	24.2	18.9	357	3.0	230	0.52	0.52	22

【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かます。
- …スプーンがつかます。
- …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。