



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たします



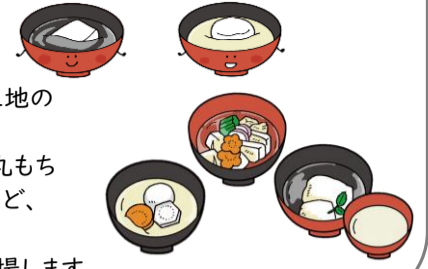
Illustrated text boxes with numbers 1-4, featuring food items and characters.

どんな一年にしたい?

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。

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。



Main menu table for 12th day (水) and 13th day (木). Includes columns for dish name, ingredients, allergens, and energy/nutrient values.

地産地消 (Local Production, Local Consumption) announcement regarding the use of local daikon roots.



食育の日・わ食の日 (Nutrition Day / Family Meal Day) featuring ぶり大根 (Buri Daikon) with a detailed explanation of its benefits and regional significance.

Menu table for 17th day (月) and 18th day (火).

Menu table for 19th day (水) and 20th day (木).

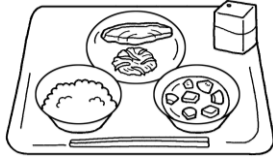
食育の日・わ食の日 (Nutrition Day / Family Meal Day) featuring 金時煮豆 (Kinshi Mame) with a detailed explanation of its benefits and regional significance.

奈良の美味しいもの献立 (Nara's Delicious Dish Menu) featuring かしわのすき焼き (Kashiwa Sukiyaki) with a detailed explanation of its ingredients and regional significance.



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）にある大誓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。

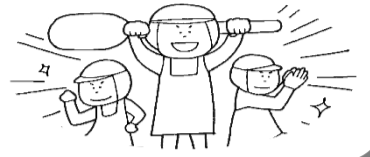


今の給食は？

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。

リクエスト料理にマークをつけているよ

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。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
24日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あひじやがそぼろあんかけ	じゃがいも ごめ油 合びきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でん粉 ざらめ ごめ油 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5 6	牛肉 豚肉
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん うすあげ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 1 5 5 6	大豆 小麦 大豆
	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 5	もも りんご
		エネルギー 903kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
25日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ホキのフリッター	ホキのフリッター ごめ油	1 6	小麦
	手作りピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく 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 塩 こしょう 三温糖	1 6 4 3 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ かぶ パセリ 発芽玄米 ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 3 4 4 3 5 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
		エネルギー 901kcal		たんぱく質 37.7g

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
ほうれん草・しめじ・ねぎ

大根

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
26日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	白菜の和え物	白菜 にんじん えのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	4 3 4 4 5	小麦 大豆
	ごんぼ汁	鶏肉 ごめ油 ごぼう にんじん 大根 突こんやく うすあげ 水菜 だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 塩	1 6 4 4 4 5 1 3	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
27日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 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 塩	1 5 5 4 4	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー イタリアンドレッシング	4 3 6	
	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 塩	1 4 3 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 34.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
28日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	柿の葉ずし	柿の葉ずし(鮭) 柿の葉ずし(鯛)	5 5	さけ 大豆 大豆
	大和ポークのメンチカツ	大和ポークメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 6 6	ごま ごま 小麦 大豆
	飛鳥汁	鶏肉 大根 ごぼう にんじん しめじ ねぎ おろししょうが みそ だしの素 牛乳	1 4 4 3 4 3 1 2	鶏肉 大豆 さば 乳
		エネルギー 984kcal		たんぱく質 30.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
31日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフカレー	牛肉 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールー 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 3 4 4 5 4 4 4 4 6	牛肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	海藻サラダ	ツナ(水煮) 海藻ミックス キャベツ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 4 4 6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
		エネルギー 800kcal		たんぱく質 26.3g

【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 0743-73-3141
- ◎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。

【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

1群 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 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
834	29.6	22.8	398	3.6	279	0.65	0.59	27

【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。
- …はしの日です。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとって食べましょう。

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。