



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
1 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		5 日 (月)	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
	ロールキャベツ	ロールキャベツ	緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんごゼラチン		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		はたはたのからあげ(2び)	はたはた(でんぷんつき) こめあぶら	赤 黄	
	れんごんのようふうソテー	れんごん とうもろこし オリーブオイル 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		はくさいのおこぼろあえ	はくさい にんじん もやし しろいりごま しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 黄 黄 赤	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		こうやどうふのもの	こうやどうふ ちわい にんじん えだまめ さんおんどう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆
スープに	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 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 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ならのっぺ	あつあげ だいこん にんじん さといも ひらごんにやく しいたけ さんおんどう でんぷん みりん うすくちしょうゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 さば	みぞれじる	とりにく うすあげ にんじん えのきたけ みずな だいこんおろし だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 緑	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆			
	エネルギー 577kcal		たんぱく質 22.9g			エネルギー 648kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 605kcal		たんぱく質 22.2g	

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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6 日 (火)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄	乳 小麦	7 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		8 日 (木)	せわりパン	せわりパン	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		いかメンチ	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ 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 小麦 大豆		ほうれんそうのツナいため	ツナ(あぶらづけ) ほうれんそう にんじん おろししょうが しろいりごま さんおんどう こいくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆		とりにくとれんごんのトマトソースに	とりにく れんごん さやいんげん えりんぎ オリーブオイル おろしにんにく ソテーオニオン ホールトマト トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース さんおんどう しお	赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 りんご
コーンポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン ぎゅうにゅう だしふんにゅう コンソメスープ こしょう こめあぶら とうにゅう しお	赤 黄 緑 緑 黄 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆	あかだし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	コンソメスープ	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 うすくちしょうゆ	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 607kcal		たんぱく質 21.7g			エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.0g			エネルギー 645kcal		たんぱく質 26.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9 日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	カレー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも カレーウ 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 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	めだまやき	めだまやき	赤	卵
ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ わふうドレッシング	緑 緑 黄	大豆	
りんごゼリー	りんごゼリー	黄	りんご	
	エネルギー 761kcal		たんぱく質 26.1g	

図書給食

「せかいいちまじめなレストラン」ってどんなレストランでしょう？
まじめなイタメーニョさんは、お客さんに本当においしいものを食べてもらうためにとってもまじめにお料理を作ります。注文をきいてから、うら庭にりんごをとりに行き、とれたてのりんごでフレッシュジュースを作ります。

ある日、お母さんにおこられて家をとび出したジミーがやって来ました。
おなかがすいているかもしれないと思ったイタメーニョさんは、特別なカレーライスを作ってあげます。お母さんが作るカレーと同じ「めだまやきのせカレー」です。
ジミーをさがしに来たお母さんといっしょに食べるカレーは、とびっきりおいしいカレーでした。イタメーニョさんは、今日はいいい日だったな、と思いました。

◆「せかいいちまじめなレストラン」 たしろちさと作 ほるぷ出版

給食では、りんごゼリーが登場します

生駒市で育った だいこん・はくさい

今年度も、生駒市で育った野菜を給食に使用します。
今月は、だいこんとはくさいを、市内の農家の方々に作っていただいています。さらに、1月や2月には、にんじんや黒大豆も使用する予定です。農家の方々が、給食のために大切に育ててくださった野菜を、給食センターでおいしく調理し、みなさんに届けます。
たくさん食べて、農家さんへの感謝の気持ちを伝えましょう。

やさいを育ててくださる農家の方々

地産地消とは...

地域でとれる食べ物を、その地域で食べること。
生駒市や奈良県の食材を使用する日は、献立表に、やのマークをつけています。給食だけでなく、家庭でも地産地消に取り組んでみましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ かくごんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 黄 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんどう みりん せししゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
きんときまめ	きんときまめ	赤		
	エネルギー 657kcal		たんぱく質 24.8g	



Table for Dec 13th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, 子チミ, キムチチゲ, フルーツゼリーミックス.

Table for Dec 14th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さばのしおやき, いとこに, かつじり, とうじこんだて.

冬至献立 section. Text about winter solstice on Dec 22nd. Includes '冬至の食べ物' and illustrations of carrots and pumpkins.

Table for Dec 15th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, フライドチキン(2こ), かぶのサラダ, ミネストローネ, クリスマスデザート.

Table for Dec 16th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, マーボー豆腐, さつまいもあげ, みずなのごまサラダ.

Table for Dec 19th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, じゃこてん, きりほしだいごんのもの, ぶたじり, みずな, みかん.

Table for Dec 20th menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, ツナオムレツ, ミートポテト, ササミのスープ, ぼうチーズ.

Table for Dec 21st menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, しやものてんぷら(2び), こまつなのごまあえ, はくさいのみそしる.

食育の日・わ食の日 section. Focuses on 'じゃこ天' (fish cake). Includes a map of Ehime Prefecture and Utsunomiya City.

小学生メニューコンテスト結果発表 section. Lists winners for various categories like 最優秀賞, アイデア賞, コープ賞, etc.

【食品に関するアレルゲンについて】 section. Provides information on allergen labeling and lists specific allergens like 卵, 乳, 小麦, etc.

【献立のマークについて】 section. Explains the meaning of various icons used in the menu, such as local products, school lunch, and recycling.

Table showing average nutritional values for the month. Columns: 1材料-kcal, たんぱく質-g, 脂質-g, 加糖量-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.