

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
	チヂミ	チヂミ こめあぶら	緑 黄	小麦 いか 大豆		はたはたのからあげ(2ひ)	はたはた(でんぷんつき) こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆
	キムチチゲ	ぶたにく とうふ はくさい たまねぎ にんじん もやし にら はくさいキムチ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せししゆ みりん こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑	豚肉 大豆		こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう 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 大豆 さば 小麦 大豆		はくさいのおこんぶあえ	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 緑 黄 赤	ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	緑 黄	小麦 さば 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		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 緑	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 大豆		ならのつべ	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 さんおんとう 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 緑 黄 黄	大豆 大豆 小麦 大豆 さば 大豆
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 21.3g			エネルギー 605kcal		たんぱく質 22.2g			エネルギー 648kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (火)	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
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	とりにくとれんこんのトマトソースに	とりにく れんこん 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 さんおんとう しお	赤 緑 緑 緑 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 りんご
	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 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
		エネルギー 645kcal		たんぱく質 26.8g

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。

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
7日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかメンチ	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 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 さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄	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 赤	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (木)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄	乳 小麦
	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
	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
	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 だっしふんにゅう 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 緑 緑 赤 赤 黄 赤	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 大豆
		エネルギー 607kcal		たんぱく質 21.7g

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
	じゃこてん	じゃこてん こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ 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 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきごんにやく ラッキーにんじん ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば
	みかん	みかん	緑	
		エネルギー 691kcal		たんぱく質 24.6g

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
	ししゃものてんぷら(2ひ)	ししゃものてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	こまつなのごまあえ	こまつな にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	はくさいのみそしる	はくさい たまねぎ うすあげ まいたけ だしのもと みそ	緑 緑 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 636kcal		たんぱく質 19.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	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
	れんこんのようふうソテー	れんこん 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
	スープに	ウィンナー 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
		エネルギー 577kcal		たんぱく質 22.9g

食育の日・わ食の日

じゃこ天

今月は、愛媛県の郷土料理の「じゃこ天」が登場します。
愛媛県の宇和島市などでは、魚の加工品づくりが盛んです。その代表的なものの一つが、ねり製品の「じゃこ天」で、宇和海でとれる新鮮な小魚を骨ごと、皮付きのまますり身にして油で揚げたものです。
昔から、この地域では、魚のすり身の揚げ物を「天ぷら」と言い、じゃこ天のように皮や骨ごと入ったものを「皮天ぷら」と呼ぶそうです。

愛媛県
宇和島市
四国地方



2022年

12月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

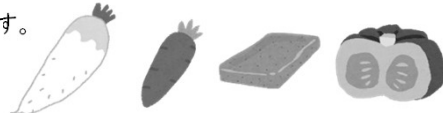
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
14 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐 	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぷん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 ごま		ツナオムレツ	ツナオムレツ	赤	卵		さばのしおやき 	しおさば	赤	さば
						ミートポテト	あいびきミンチ おろしにんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず(クラッシュ) パセリ しお こしょう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ さんおんとう ごめあぶら	赤 黄 緑 緑 赤 緑	牛肉 豚肉 大豆		いとこに	ゆであずき かぼちゃ みりん さんおんとう こいくちしょうゆ しお だしのもと	黄 緑 黄	小麦 大豆 さば
	さつまいもあげ	さつまいもあげ ごめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		ササミのスープ	ササミ にんじん キャベツ たまねぎ おしむぎ ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	黄 黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	とう じ こ ん だ て	かすじる    	うすあげ だいこん にんじん しめじ ねぎ さといも つきこんにゃく みそ さけかす だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄 黄 赤 黄	大豆 小麦 大豆 さば
	みずなのごまサラダ 	みずな にんじん カットちくわ ごまドレッシング	緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦										

冬至献立

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。

～冬至の食べ物～

冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」を呼びこめるといわれます。14日(水)の冬至献立では、だいこん、にんじん、こんにゃく、なんきん(かぼちゃ)を使っています。



かぼちゃは、保存が効くので、長寿の願いも込められたとされています。

また、昔は、赤い色が邪気をはらうとされ、小豆も食べられてきました。給食では、かぼちゃと小豆と一緒に煮て「いとこ煮」という料理で登場します。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19 日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		20 日 (火)	コッペパン	コッペパン	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
	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 リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう ごめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		フライドチキン(2こ)	とりにく フライドチキンスライス でんぷん ごめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉
						かぶのサラダ	かぶ にんじん きざり コールスロードレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦
とし よ き ゆ う し ょ く	めだまやき	めだまやき	赤	卵	ク リ ス マ ス こ ん だ て	ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし さやいんげん マカロニ(ABC) にんじん ホールトマト ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 緑 緑 黄 緑 緑 黄	小麦
	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		クリスマスデザート			
		エネルギー 761kcal		たんぱく質 26.1g			エネルギー 723kcal		たんぱく質 25.5g

図書給食

「せかい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って、とれたてのりんごでフレッシュジュースを作るのです。

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しました。

おなかがか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「めだまやきのセカレー」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、今日はいい日だったな、と思いました。

◆「せかい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



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
21 日 (水)	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 かくこんにゃく 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 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 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 さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 赤 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
		エネルギー 657kcal		たんぱく質 24.8g

小学生メニューコンテスト結果発表

104作品の応募があり、たくさんの力作の中から最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。

おめでとうございます。また、応募いただき、ありがとうございました。

おめでと
う
ご
ざ
い
ま
す
!

最優秀賞	生駒東小6年	水上 楓翔さん
アイデア賞	生駒南小4年	森本 瑠那さん
コープ賞	生駒台小6年	安部 晴真さん
優秀賞	壱分小4年	内田 陽南子さん
	壱分小4年	鳴川 智咲さん
	生駒南第二小6年	湯川 廉史さん
給食センター賞	壱分小4年	内田 陽南子さん
エコメニュー賞	生駒小6年	奥野 はなさん
	生駒南第二小6年	安達 円良さん
	生駒南第二小4年	中村 百々花さん

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。 問合せ先 健康課 75-2255

【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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ゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基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ゲン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、含まれるアレルゲン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、しっかりと食べて食べましょう。

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○(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

1人1日 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
650	23.8	19.0	354	2.6	233	0.49	0.52	27