



あけましておめでとうございます  
 本年も安心・安全に気を付けて、  
 おいしい給食作りに努めていきます。  
 引き続きよろしく願いいたします。

今年ほうさぎ年

さて、新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。  
 まだまだ寒い日が続きます。風邪や新型コロナウイルスに負けないように引き続き、『手洗い・うがい・マスク』を  
 しっかりしましょう。また、冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？  
 『早寝・早起き・朝ごはん』のリズムを心がけ、元気に過ごしましょう。

早寝 早起き 朝ごはん

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン	1 4 3 4 6	豚肉
	野菜スープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし 米粉マカロニ コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	4 4 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 5	もち りんご 大豆
		エネルギー 811kcal		たんぱく質 32.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆
	ごま汁	たまねぎ うすあげ えのきたけ ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしの素 みりん	4 1 4 4 3 1 6	大豆 大豆 さば
	のりにつくだ煮	のりにつくだ煮	2	小麦 大豆
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	わかさぎの天ぷら(3尾)	わかさぎの天ぷら ごめ油	1	小麦 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし 白すりごま 白りごま だししょうゆ	3 4 6 6	ごま ごま 小麦 大豆
	奈良県の雑煮	里いも 大根 もち ねぎ にんじん 白みそ みそ だしの素 きな粉	5 4 5 3 3 1 1 1	大豆 大豆 さば 大豆
		エネルギー 761kcal		たんぱく質 23.1g

奈良県の雑煮

一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、  
 だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など  
 地域や家庭によってもさまざまです。  
 奈良県では、雑煮からもちを取り出し、きな粉  
 につけて食べる習慣があります。  
 給食では、奈良県でよく食べられている白みそ  
 仕立ての雑煮で、丸いもちが入っています。  
 もちを汁から上手に大皿に取り出し、  
 きな粉をたっぷりつけて食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	れんこんサラダ	れんこん 枝豆 和風ドレッシング	4 4 6	大豆
	ミネストローネ	ウイナー にんじん たまねぎ 豆・雑穀ミックス ホルムトド ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 1 3 6 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 778kcal		たんぱく質 28.7g

食育の日・わ食の日

みそおでん

「みそおでん」は、愛知県の郷土料理で、具材の入った土鍋の真ん中にみそダレの入った壺(つぼ)を置き、具材をみそダレにつけて食べるのが特徴です。  
 愛知県の食文化といえば、八丁味噌に代表される赤味噌が有名で、赤味噌を使用した「みそおでん」は、濃厚なコクと酸味が食欲をそそる一品です。  
 みそは煮込めば風味が飛んでしましますが、赤味噌は煮込めば煮込むほど、香り高く美味しくなるので、給食では、具材と一緒に煮込んで仕上げました。  
 また、天下統一に関わった戦国武将「織田信長・豊臣秀吉・徳川家康」は愛知県出身で、味噌を中心とした食事のおかげで長生きしたという説もあるそうですよ。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	みそおでん	鶏肉 清酒 あつあげ ポールさつまあげ 角こんにやく じゃがいも 大根 にんじん ラッキーにんじん ざらめ だしの素 みりん 赤みそ みそ	1 1 5 5 4 3 3 5	鶏肉 大豆 さば 大豆 大豆
	大和なちりめん	大和なちりめん ちりめんじゃこ 白りごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5	ごま 小麦 大豆
	金時煮豆	金時煮豆	1	
		エネルギー 803kcal		たんぱく質 32.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
19日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	パンネのケチャップソテー	ベーコン マカロニ(パンネ) たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく 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 こいくちしょうゆ	1 5 4 4 3 4 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	コンソメスープ	にんじん 小松菜 たまねぎ とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルクココア	ミルクココア	5	大豆
		エネルギー 824kcal		たんぱく質 31.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
20日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 6	小麦 豚肉
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ にんじん ごめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 1 5	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 877kcal		たんぱく質 31.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
23日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	とり天	とり天 ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん さつまあげ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	4 3 1 5	さば 小麦 大豆
	かす汁	豚肉 にんじん うすあげ 水菜 里いも 突こんにやく みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 3 1 3 5 1 6 5	豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 732kcal		たんぱく質 32.2g



# 1月24日~30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にあるお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、貧しくておなかをすかせた子どもたちのために、昼食を提供したことが始まりでした。  
その後、戦争などの影響で中断されていましたが、アメリカからの支援物資により学校給食が再開され、それを記念して全国学校給食週間が実施されています。  
今年度は、『昔の給食』が登場します。  
学校給食の歴史を知りながら、食べられることに感謝の気持ちを持っていただきますよう。

## 25日『明治22年：学校給食の始まり』

日本の学校給食が始まりました。当時は、『おにぎり・焼き魚・漬物』だけでした。それにちなんで、「鮭の塩焼き」が出ます。



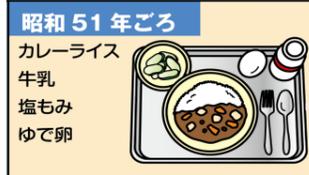
## 26日『昭和25~30年代：「パン・ミルク・おかず」の完全給食』

今よりも大きなパンを主食とし、当時、栄養価が高く手に入りやすかった『くじら』と、牛乳ではなく支援物資の脱脂粉乳がよく使われていました。  
この日は、くじらが入った『くじらメンチカツ』と脱脂粉乳を使った『ミルクスープ』が出ます。



## 27日『昭和51年：米飯給食』

戦後、給食が再開されてから、毎日主食はパンでしたが、この頃からはごはんの日ができて、給食のメニューも豊富になりました。この日は、ごはんがすすむ『根菜カレー』が出ます。



## 24日『平成：世界の料理』

洋風化が進み、世界の料理が登場するようになりました。この日は、「野菜グラタン」と「ニョッキと冬野菜のスープ」が出ます。

## 30日『令和：郷土料理・地場産物』

現在、学校給食は、単なる食事ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、地域や様々な国の食文化、食べ物とそれに関わる人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』の役割もあります。  
この日は、奈良県の郷土料理「柿の葉ずし」と「かしわのすき焼き」が出ます。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
24日 (火)	食パン	食パン	5	乳・小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	野菜グラタン	野菜グラタン	5	大豆
	大根サラダ	大根 ササミ にんじん イタリアンドレッシング	4 1 3 6	鶏肉
	ニョッキと冬野菜のスープ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 4 4 4 4 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	4	
	エネルギー	880kcal		たんぱく質 26.6g
	アレルギー			
	アレルギー			
	アレルギー			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
25日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩焼き	塩ざけ	1	さけ
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆
	小松菜	小松菜	3	
	にんじん	にんじん	3	
	白いうりごま	白いうりごま	6	ごま
	白すりごま	白すりごま	6	ごま
	こめ油	こめ油	6	小麦 大豆
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	6	
26日 (木)	長いものみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにゃく みそ だし の素	1 4 4 3 5 5 1	大豆 大豆 やまいも 大豆 さば
	みかんゼリー	みかんゼリー	5	
	エネルギー	752kcal		たんぱく質 29.2g
	アレルギー			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
26日 (木)	胚芽パン	胚芽パン	5	乳・小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	くじらメンチカツ	くじらメンチカツ こめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめ油	4 4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	ミルクスープ	ベーコン こめ油 白ワイン かぶ にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 コンソメスープ 塩 こしょう 上新粉	1 6 4 4 4 4 3 4 4 2 2 1 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	798kcal		たんぱく質 30.6g
	アレルギー			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
27日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	根菜カレー	豚肉 里いも たまねぎ にんじん れんこん しめじ 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 赤ワイン こしょう こめ油	1 5 4 3 4 4 4 4 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり しそドレッシング	1 2 2 4	小麦 大豆
	エネルギー	865kcal		たんぱく質 25.9g
	アレルギー			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
28日 (土)	柿の葉ずし	柿の葉ずし(鮭2個) 柿の葉ずし(さば1個)	5 5	さけ 大豆 さば 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	かしわのすき焼き	鶏肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん 白菜 糸こんにゃく 焼きふ 白ねぎ こめ油 塩 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖	1 1 4 3 4 5 5 4 4 5 5	鶏肉 大豆 小麦 大豆
	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら こめ油	5 6	小麦 大豆
	かやくうどん	うどん かまぼこ うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ だしの素 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩	5 1 1 4 3 4 4 4 5	小麦 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	エネルギー	736kcal		たんぱく質 26.8g
	アレルギー			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
31日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳・小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のレモンソース揚げ	鶏肉 おろししょうが 清酒 でん粉 こめ油 レモン汁 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 5 6 4 5 5	鶏肉 小麦 大豆
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん ソテーオニオン マカロニ(シエル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 4 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	832kcal		たんぱく質 34.1g
	アレルギー			

**【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)に記載します。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**

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖の量 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
800	29.3	21.6	380	4.1	239	0.62	0.55	23

**【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きます。
- …はしがつきます。
- …スプーンがつきます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。