## 2023年

### 【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・ピーナッツ・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・ キウィフルーツ・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。

たんぱく質

24.1

脂質

19.1

## 今月の平均栄養量

651

赤…おもに体を作るもとになるもの 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

ハムカツ

こめあぶら

カリフラワー

ブロッコリー

とうもろこし

とりにく

たまねぎ

じゃがいも

にんじん

しめじ

えりんぎ

マッシュルーム

コンソメスープ

なまクリーム

とうにゅう

しろワイン

こしょう こめあぶら

しお

だっしふんにゅう

ぎゅうにゅう(調理用)

エネルギ-

695kcal

こめあぶら

バター

こむぎこ

コーンドレッシング

赤

黄

緑

緑

緑

黄

赤

緑

黄緑

緑

緑 緑

緑

黄 黄 乳 黄 小麦

赤乳

赤乳

赤乳

黄

赤大豆

小麦 大豆 鶏肉

たんぱく質

大豆 鶏肉

日

しょ

<

()

く の

 $\mathcal{O}$ 

•

わ

し

< の

Ŋ

みかん

けんちんじる

かながわけんの

きょうどりょうり

にんじんが

はいっているよ!

0

ハムカツ

日

はなやさいサラダ

(火) きのこのクリームシチュー

【栄養三色】

カルシウム

330

鉄

2.7

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

「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

ビタミンB1

0.57

ビタミンB2

0.52

24

## 【献立のマークについて】

## ・・・・地場産物(奈良県でとれたもの)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。

・・・・スプーンがつきます。

レチノール当量

μg

221

食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。

③ラッキー にんじん

します。

	<b>上</b> 期中教	有安貝会 生駒巾	八士	脚北子仪紀艮センター
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
1 日 (金)	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 せいしゅ こめず	赤赤赤黄 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
	ながいものみそしる	うすあげ たまねぎ ねぎ ながいも にんじん みそ だしのもと	赤緑緑黄緑赤	大豆 やまいも 大豆 さば

											604kcal		22.7g
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		日	献立名	材料名	栄養	
ごはん	ごはん	黄		Т	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦		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
あじのさんがやき	あじのさんがやき	赤黄	小麦 大豆		フライドチキン(2こ)	とりにく フライドチキンスパイス でんぷん	赤黄	鶏肉		ぶたどんぶりのぐ	ぶたにく たまねぎ にんじん	赤緑緑	
4 E	ボールさつまあげ にんじん さといも こめあぶら こいくちしょうゆ	赤緑黄黄		5 日	かぶのサラダ	こめあぶら かぶ にんじん きパプリカ	(黄 緑緑緑		6 日		おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゅ	黄	小麦 大豆
(月)	みりん ざらめ だしのもと	黄	さば	(火)	コンソメスープ	イタリアンドレッシング ベーコン たまねぎ	黄赤緑	豚肉	(水	)   きんときにまめ	でんぷん こめあぶら きんときにまめ	黄黄	
みぞれじる	とりにく にんじん えのきたけ みずな だいこんおろし だしのもと	赤緑緑緑緑	さば	クリスマ		たまるとしています。 かぼちゃ にんじん えだまめ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑緑			さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと	黄赤緑緑	大豆さば
	うすくちしょうゆ みりん こめあぶら	黄	小麦 大豆	スこんだ	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	黄	大豆			みそ	赤         	大豆
	エネルギー	<u> </u>	たんぱく質	- T	8	エネルギー		たんぱく質	ł		エネルギー		たんぱく質
	582kcal	栄養	23.4g	╀	15 <del>-2</del> 1	697kcal	栄養	27.9g	┝		689kcal	栄養	25.0g
日 献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン 乳 小麦	日	献立名	材料名	三色	3 701000	日	献立名	材料名 ごはん	三色	3 10000
					Clan	21370					21370		
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	一赤	乳
にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		さばのたつたあげ	さばのたつたあげ		小麦 さば 大豆		かきあげ	やさいのかきあげ		小麦 大豆
れんこんのようふうソテー 7 日 (木)	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	緑緑黄		8日(金)	はくさいのごまあえ いこまでとれた はくさいだよ!	こめあぶら はくさい にんじん カットちくわ しろすりごま しろいりごま だししょうゆ			11 日 (月	だいこんのべっこうに	ごめあぶら ぶたにく だいこん にんじん かくこんにゃく だしのもと さんおんとう	黄 赤緑緑黄 黄	豚肉
ニョッキとふゆやさいのスープ	ウインナー ブロッコリー カリフラワー にんじん たまわぎ ニョッキ	緑緑緑緑			ならのつべ	あつあげ(小) だいこん にんじん さといも ひらこんにゃく しいたけ	赤緑緑黄黄緑			すましじる	みりん せいしゅ こいくちしょうゆ こめあぶら たまねぎ みつば	黄緑緑	
ミックスナッツ	コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう		小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 アーモンド		だいこんだよ!	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	黄黄			*	とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
	エネルギー		たんぱく質	-		エネルギー		たんぱく質			エネルギー		たんぱく質
193.000	619kcal	坐差	24.0g	╄		683kcal	学部	23.2g	$\vdash$		697kcal		18.4g
村 献立名		栄養 三色		日		材料名	栄養 三色		1				
はいがパン ぎゅうにゅう	はいがパン ぎゅうにゅう		乳 小麦 乳		ごはん ぎゅうにゅう	ごはんぎゅうにゅう	黄	乳	_	<b>◯</b> 食育♂	日・わ食の	DΕ	
Chrich	ロッパレッノ	۱ »٬٬	70	1	こッパン	こかりにかり	1/10	70	1	/			

かつおぶし

とうふ

ごぼう

にんじん

さといも

しいたけ

だしのもと

みりん

みかん

でんぷん

ごまあぶら

うすくちしょうゆ

エネルギ-

587kcal

ねぎ

ラッキーにんじん

ひらこんにゃく

### わかさぎのてんぷら 赤 わかさぎのてんぷら(3び) 小麦 大豆 こめあぶら けんちん汁 Dilling. ほうれんそうのおかかあえ ほうれんそう はくさい もやし 緑 だししょうゆ 小麦 大豆

赤

赤 大豆 緑

緑

黄黄緑

緑

黄 黄

緑

さば

ごま

小麦 大豆

たんぱく質

18.0c

今月は、神奈川県の郷土料理である「けんちん汁」 が登場します。

神奈川県の鎌倉市にある建長寺(けんちょうじ)で 700年以上前から作られていた、肉や魚などを使用 しない精進料理のひとつです。野菜を油で炒めてか ら煮込みます。年間を通して食べられますが、冬に美 味しくなる根菜を使用した温かい汁物なので、冬の 時期に食べられることが多いそうです。

給食では、冬が旬のごぼう・にんじん・ねぎを使い、 具だくさんでごま油の風味が効いた汁にしました。





### 2023年 材料名 アレルゲン 苗 乳 小麦 コッペパン コッペパン 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ポークチョップ ぶたにく 赤豚肉 緑 えりんぎ たまねぎ 緑 オリーブオイル 黄 あかワイン 日 おろしにんにく こしょう コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 小麦 大豆 コーンとえだまめのソテー とうもろこし えだまめ 緑大豆 ブラックペッパー コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 黄 こめあぶら スコッチブロス 赤豚肉 ベーコン ょ にんじん 緑 たまねぎ ŧ セロリ 緑 ゅ おしむぎ コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 う うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こしょう ょ ぼうチーズ ぼうチーズ 赤乳 エネルギ-たんぱく質

# 

# 図書給食

# ~学校の本と給食のコラボレーション~



献立名

材料名

「ハリー、お前は魔法使いだ。」ハリーの11歳の誕生日 に、突然手紙が届きます。ホグワーツ魔法魔術学校からの入 学許可証です。ホグワーツに入学したハリーは、組分け帽子 で寮も決まりました。



さあ、新入生歓迎会です。給食には、歓迎会のごちそうか ら「ポークチョップ」が出てきます。

ハリーの学校生活は冒険とミステリーがいっぱい、友だちのロンと ハーマイオニーと一緒に冒険しながら成長していきます。ハリーの物語は、 6つの作品が続きます。本が読みたくなったら、学校の図書室へ行こう!

アレルゲン



アレルゲン

材料名

『ハリー・ポッターと賢者の石』 J. K. ローリング作 静山社

# 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。

599kcal

## 冬至の日には…

ゆず湯に入るとゆずの強い 香りが悪いものを払い、風邪を ひかないといわれています。 給食ではタレにゆず果汁を使った 「さわらの香味焼き」が出ます。

また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこめる といわれています。給食では「かぼちゃ(なんきん)」や 「さやいんげん」、「にんじん」を使った「かぼちゃのそぼ ろ煮」と「だいこ**ん」**や「に**ん**じん」を使った「大根のみそ 汁」が出ます。

75	
다	
	1
	(3
	(3
	ı

日

27.3q

1	П	献立名	##料夕	栄養	괴괴생기					
			657kcal		25.9g		0	707kcal		20.8g
1			エネルギー		たんぱく質		~	エネルギー		たんぱく質
				Щ						
	`	•	みそ	亦	大豆			やさいゼリー	寅	オレンジ りんご
	τ	100	だしのもと		さば		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ		ももりんご
ı	だ				÷14°		711 34-711 557	S., 4771 W	۷=	++ 6/ 7
ı		だいこんだよ!	わず ねぎ	緑	八豆			2047	l	
ı	6	いこまでとれた	うすあげ		大豆			こしょう	l	
ı	٦	Y	にんじん	緑				しお	l	アタ ハ立 粡内
ı	Z	12012/00/07 200	たまねぎ	緑				コンソメスープ	10K	小麦 大豆 鶏肉
1	じ	だいこんのみそしる 🤬	だいこん	緑				にんじん	緑	
Į			C 500	,,,,				とうもろこし	緑	
Į	う		ざらめ	黄	.1.8 1/17		ツナとコーンのソテー	ツナ(油漬け)	赤	
ı	۲		うすくちしょうゆ		小麦 大豆			2007		
	١		だしのもと		さば			こしょう		
			せいしゅ	_				しお	^	
			こめあぶら	黄				さんおんとう	黄	
			にんじん	緑				あかワイン		
			さやいんげん	緑				ウスターソース		
	()		かぼちゃ	緑		(,,,)		トマトケチャップ		
	(金)	かぼちゃのそぼろに	とりミンチ	赤	鶏肉	(月)		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
			C70.5.70	_			7000	ハヤシルウ	~	小麦 大豆 豚肉
	日		でんぷん	黄		日		こめあぶら	黄	
	15		こめず			18	I LNUNTER!	グリンピース	緑	
			ゆずかじゅう	緑			いこまでとれた にんじんだよ!	にんじん	緑	
			さんおんとう	黄	.1.8 //17			たまねぎ	緑	
			こいくちしょうゆ		小麦 大豆		1/0/1/W /	じゃがいも	黄	האוימו
			せいしゅ	71.			ハッシュドポーク	ぶたにく	一赤	豚肉
		さわらのこうみやき	さわら	赤			Chylchy	CANCAN	"	76
1		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	孔		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	낔
		+'	+1421-42	_	WH.			むぎ	黄	
I		ごはん	ごはん	寅			むぎいりごはん	ごはん	黄	
п		→"I+/	プリナ /	黄			ナンギン・ハマリナノ	プリナ /	井	

日

献立名

							657kcal		25.9g	0
B	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	
	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	赤	乳 小麦乳		ごはん ぎゅうにゅう	ざはんぎゅうにゅう		乳	小学生ン 89作品の応
	かつおフライ	かつおフライこめあぶら	黄	小麦 大豆		あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	黄	小麦 豚肉	が行われ、以 また、応募い
	ササミとさやいんげんのソテー)	ササミ さやいんげん えりんぎ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤緑緑黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	20 日 (水)	チンゲンサイのちゅうかいため	チンゲンサイ もやし にんじん こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑緑緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	最優秀賞 アイデア賞 コープ賞 優秀賞
	やさいスープ	ぶたにく たまねぎ にんじん こまつな コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ せいしゅ こめあぶら	赤緑緑緑   黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		マーボーどうふ	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 おろししようが 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 せいしゅ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん		豚肉 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	後 センター エコメニュー 給 食 センター て採用されん
	8	エネルギー 572kcal		たんぱく質 28.4g		8	エネルギー 729kcal		たんぱく質 25.5g	Z. E. Co

# 小学生メニューコンテスト結果発表

89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。

最優秀賞 生駒南第二小5年 中村 百々花さん 岡 なな子さん アイデア賞 鹿ノ台小4年 コープ賞 生駒南第二小4年 松本 紘果さん 優秀賞 生駒東小6年 長谷川 美織さん 生駒台小5年 藤川 真春さん 小嶋 莉紗さん 俵口小5年 給食センター賞 俵口小5年 小嶋 莉紗さん 俵口小6年 エコメニュー賞 有井 真樹さん 鹿ノ台小6年 神原 紗希さん あすか野小5年 田中 南帆さん

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。

おめでとう ございます!

問合せ先 健康課 75-2255

## **主駒市で育ったおいしい野菜が登場します!**

地産地消とは、「地域でとれる産物(食べ物)を地域で消費(食べる)こと」です。 今月は、**大根と白菜、にんじん**を、市内の農家の方々に育てていただいています。 1月、2月も引き続き給食に登場する予定です。詳しくは、献立表に記載するマークで確 認してください。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。

農家の方々へ感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。



野菜を育てていただいている 生駒市の農家の方々