



【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(2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】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目), 特定原材料に準ずるもの(2品目). Content includes egg, wheat, soy, etc.

○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。

【献立のマークについて】

- 地産物(奈良県産とれたもの)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。
魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

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。

【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どめるもの
黄...おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

Table with 10 columns: 1材料-kcal, たんぱく質g, 脂質g, カルシウムmg, 鉄mg, ナトリウムμg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Values: 651, 24.1, 19.1, 330, 2.7, 221, 0.57, 0.52, 24.

Main menu table for 1st day (Monday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, あげシューマイ(2こ), etc.

Menu table for 4th day (Thursday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, かきあげ, etc.

Menu table for 5th day (Friday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), etc.

Menu table for 6th day (Saturday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さばのたつたあげ, etc.

Menu table for 7th day (Sunday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, フライドチキン(2こ), etc.

Menu table for 8th day (Monday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ぶたどんぶりのぐ, etc.

Menu table for 11th day (Thursday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, あじのさんがやき, etc.

Menu table for 12th day (Friday). Columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, ポークチョップ, etc.

図書給食 ~学校の本と給食のコラボレーション~
「ハリー、お前は魔法使いだ。」ハリリーの11歳の誕生日に、突然手紙が届きます。
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・ポッターと賢者の石』 J. K. ローリング作 静山社



Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのこらみやき, かぼちゃのそぼろに, だいごんのみそしる.

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「だいごん」や「にんじん」を使った「大根のみそ汁」が出ます。



Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like はいがパン, ぎゅうにゅう, ハムカツ, はなやさいサラダ, きこのクリームシチュー.

食育の日・わ食の日

けんちん汁

今月は、神奈川県のお郷土料理である「けんちん汁」が登場します。神奈川県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。



Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, わかさぎのてんぷら(3匹), ほうれんそうのおかかあえ, けんちんじる, みかん.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ハッシュドポーク, ツナとコーンのソテー, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, かつおフライ, ササミとさやいんげんのソテー, やさいスープ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, だしまきたまご, ひじきふりかけ, ながいのみそしる.

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、たくさんの方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
アイデア賞 鹿ノ台小4年 岡 なな子さん
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
俵口小5年 小嶋 莉紗さん
給食センター賞 俵口小5年 小嶋 莉紗さん
エコメニュー賞 俵口小6年 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



地産地消

生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