



**あけましておめでとうございます**

2024年 令和6年

今年も引き続き、安全・安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお祈りいたします。

さて、冬休み明けは生活習慣が乱れやすい時期です。3学期の開始が良いスタートを切れるよう、規則正しい生活を心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。

早寝 早起き 朝ごはん

| 日          | 献立名  | 材料名  | 栄養<br>三色                    | アレルギー          |
|------------|--|--|-----------------------------|----------------|
| 11日<br>(木) | 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              |
|            | チキンナゲット(2こ)  | チキンナゲット<br>こめあぶら                               | 赤 黄                         | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉    |
|            | キャベツのソテー   | キャベツ<br>にんじん<br>こめあぶら<br>スープストック<br>こしょう<br>しお | 緑 緑 黄                       | 大豆 豚肉          |
| クリームシチュー   | ベーコン<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>コンソメスープ<br>ぎゅうにゅう(調理用)<br>なまクリーム<br>だっしふんにゅう<br>クリームシチューのもと<br>とうりゅう<br>こしょう<br>こめあぶら<br>じょうしんこ | 赤 緑 黄 緑 赤 赤 赤 赤 黄 黄                            | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 |                |
|            |  | エネルギー<br>654kcal                               |                             | たんぱく質<br>24.2g |

| 日          | 献立名  | 材料名   | 栄養<br>三色    | アレルギー          |
|------------|--|---|-------------|----------------|
| 12日<br>(金) | ごはん  | ごはん   | 黄           |                |
|            | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう  | 赤           | 乳              |
|            | いわしごみフライ   | いわしごみフライ<br>こめあぶら   | 赤 黄         | 小麦             |
|            | ひじきのもの   | ひじき<br>にんじん<br>うすあげ<br>だしのもと<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんとう<br>みりん | 赤 緑 赤 黄     | 大豆 さば 小麦 大豆    |
| しょうへい汁     | ぶたにく<br>はくさい<br>さといも<br>さといも<br>ごぼう<br>しいたけ<br>にんじん<br>ラッキーにんじん<br>ねぎ<br>こめあぶら<br>せいしゆ<br>みそ<br>だしのもと<br>おろしにんにく | 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄 赤   | 豚肉 小麦 大豆 さば |                |
|            |  | エネルギー<br>705kcal  |             | たんぱく質<br>26.5g |

| 日          | 献立名   | 材料名  | 栄養<br>三色    | アレルギー          |
|------------|---|--|-------------|----------------|
| 15日<br>(月) | ごはん   | ごはん  | 黄           |                |
|            | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                       | 赤           | 乳              |
|            | ぶりのしょうゆやき   | ぶりのしょうゆやき                                    | 赤           | 小麦 大豆          |
|            | ほうれんそうのごまあえ   | ほうれんそう<br>にんじん<br>しろいりごま<br>しろすりごま<br>だししょうゆ | 緑 緑 黄 黄     | 大豆 小麦 大豆       |
| ならけんのぞうに   | さといも<br>だいこん<br>もち<br>にんじん<br>ねぎ<br>しろみそ<br>みそ<br>だしのもと | 黄 緑 黄 緑 赤 赤                                  | 大豆 小麦 大豆 さば |                |
| きなこ        | きなこ   | 赤  | 大豆          |                |
|            |   | エネルギー<br>681kcal                             |             | たんぱく質<br>24.5g |

| 日           | 献立名                | 材料名  | 栄養<br>三色    | アレルギー                |
|-------------|--------------------|--|-------------|----------------------|
| 16日<br>(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                    |
|             | ぶたにくのケチャップいため      | ぶたにく<br>えりんぎ<br>さやいんげん<br>ソテーオニオン<br>オリーブオイル<br>あかワイン<br>おろしにんにく<br>こしょう<br>コンソメスープ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こいくちしょうゆ | 赤 緑 緑 緑 黄   | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉          |
|             | やさいスープ             | ベーコン<br>こまつな<br>たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>マカロニ(シエル)<br>コンソメスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>こめあぶら                            | 赤 緑 緑 緑 黄   | 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |
| フルーツゼリーミックス | ミックスフルーツ<br>やさいゼリー | 緑 黄  | もも りんご オレンジ |                      |
|             |                    | エネルギー<br>595kcal   |             | たんぱく質<br>25.8g       |

**食育の日・わ食の日**

**そうへい汁**

今月は、三重県の郷土料理である「そうへい汁」が登場します。

「そうへい汁」は三重県菟野町湯の山(こものちゅうゆのやま)にある三嶽寺(さんがくじ)で食べられていた、肉や野菜をふんだんに入れたみそ仕立ての汁物です。戦国時代、織田信長と戦った僧兵たちが、力をつけるために食べたものとされています。当時は、猪や鹿などの肉が使われていましたが、給食では食べやすいように豚肉を使用し、旬の白菜や里芋、ごぼうなどの根菜が入った具だくさんの汁物として提供します。

**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さまざまです。奈良県の雑煮は、白みそ仕立てで丸いもちが入っています。

丸いもちには、「一年を丸く平和に過ごせるように」という願いが込められています。

また、雑煮からもちを取り出し、きな粉につけて食べるという特徴もあります。きな粉の黄色には、「お米がたくさんとれますように」という願いが込められているそうですよ。

| 日          | 献立名  | 材料名  | 栄養<br>三色       | アレルギー          |
|------------|--|--|----------------|----------------|
| 17日<br>(水) | ごはん  | ごはん  | 黄              |                |
|            | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう   | 赤              | 乳              |
|            | さわらのたつたあげ  | さわらのたつたあげ<br>こめあぶら   | 赤 黄            | 小麦 大豆          |
|            | こうやどうふのもの  | こうやどうふ<br>ちくわ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>さんおんとう<br>だしのもと<br>うすくちしょうゆ<br>みりん | 赤 赤 緑 緑 黄      | 大豆 さば 小麦 大豆    |
| にゅうめん      | ふしそうめん<br>うすあげ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ねぎ<br>だしのもと<br>うすくちしょうゆ | 黄 赤 緑 緑 緑  | 小麦 大豆 さば 小麦 大豆 |                |
|            |  | エネルギー<br>667kcal   |                | たんぱく質<br>25.8g |

| 日          | 献立名  | 材料名   | 栄養<br>三色          | アレルギー              |
|------------|--|---|-------------------|--------------------|
| 18日<br>(木) | こめこパン  | こめこパン   | 黄                 | 乳 小麦               |
|            | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう  | 赤                 | 乳                  |
|            | てりやきハンバーグ  | ハンバーグ<br>おろししょうが<br>せいしゆ<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんとう<br>みりん<br>でんぶ      | 赤 黄 黄             | 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆     |
|            | れんごんのマスタードソテー  | れんごん<br>さやいんげん<br>とうもろこし<br>こいくちしょうゆ<br>つぶマスタード<br>さんおんとう<br>はちみつ | 緑 緑 緑 黄           | 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご |
| ポトフ        | ウィンナー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>キャベツ<br>カリフラワー<br>コンソメスープ<br>うすくちしょうゆ<br>せいしゆ<br>こしょう<br>こめあぶら | 赤 緑 緑 黄 緑 黄   | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |                    |
|            |  | エネルギー<br>612kcal  |                   | たんぱく質<br>26.3g     |

| 日          | 献立名  | 材料名   | 栄養<br>三色    | アレルギー          |
|------------|--|---|-------------|----------------|
| 19日<br>(金) | むぎいりごはん  | ごはん<br>むぎ   | 黄 黄         |                |
|            | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう  | 赤           | 乳              |
|            | ししゃもフライ(2匹)  | ししゃもフライ<br>こめあぶら  | 赤 黄         | 小麦 大豆          |
|            | はくさいのびたし   | はくさい<br>にんじん<br>さつまあげ<br>だしのもと<br>こいくちしょうゆ<br>さんおんとう<br>みりん | 緑 緑 赤 黄     | さば 小麦 大豆       |
| ごまじる       | あつあげ(小)<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>にんじん<br>ねぎ<br>みそ<br>ねりごま<br>だしのもと<br>みりん | 赤 緑 緑 緑 赤 黄   | 大豆 小麦 大豆 さば |                |
|            |  | エネルギー<br>681kcal  |             | たんぱく質<br>22.5g |

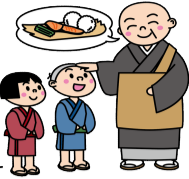
| 日          | 献立名     | 材料名   | 栄養<br>三色    | アレルギー          |
|------------|---------|---|-------------|----------------|
| 22日<br>(月) | むぎいりごはん | ごはん<br>むぎ   | 黄 黄         |                |
|            | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 赤           | 乳              |
|            | チキンカレー  | とりく<br>だいず<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>トマトケチャップ<br>リンゴビュレ<br>ウスターソース<br>コンソメスープ<br>あかワイン<br>こしょう<br>こめあぶら | 赤 赤 緑 緑 黄 黄 | 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 |
|            | かいそうサラダ | ツナ(油漬け)<br>わかめ<br>くわかめ<br>きゅうり<br>わふうドレッシング   | 赤 赤 赤 緑 黄   | 小麦 大豆 鶏肉       |
| ふくじんづけ     | ふくじんづけ  | 緑   | 大豆          |                |
|            |         | エネルギー<br>662kcal  |             | たんぱく質<br>21.8g |

| 日          | 献立名   | 材料名  | 栄養<br>三色       | アレルギー          |
|------------|---|--|----------------|----------------|
| 23日<br>(火) | こくとうパン  | こくとうパン   | 黄              | 乳 小麦           |
|            | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう   | 赤              | 乳              |
|            | いかメンチ   | いかメンチ<br>こめあぶら                                 | 赤 黄            | 小麦 いか 大豆       |
|            | アスパラガスとにんじんのソテー   | アスパラガス<br>にんじん<br>ブラックペッパー<br>コンソメスープ<br>こめあぶら | 緑 緑 黄          | 小麦 大豆 鶏肉       |
| オニオンスープ    | たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>えりんぎ<br>ソテーオニオン<br>コンソメスープ<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>オリーブオイル | 緑 緑 緑 緑 黄                                      | 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 |                |
| ヨーグルト      | ヨーグルト   | 赤  | 乳 ゼラチン         |                |
|            |   | エネルギー<br>627kcal                               |                | たんぱく質<br>24.5g |

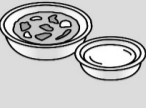
1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食は明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。戦争の影響で一時中断されましたが、その後再開され、今日に至るまで学校給食は形を変えながら受け継がれています。

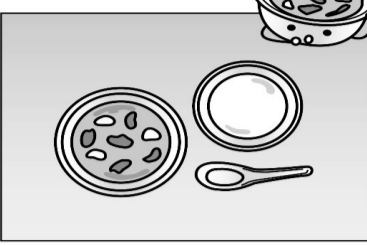


昭和22年 (1947年) ● 給食が再開される



脱脂粉乳や缶詰、シチューの素などの物資を使って給食が作られました。

★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

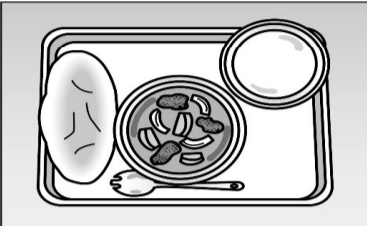


昭和25年 (1950年) ● パン・ミルク・おかずの「完全給食」に



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずがそろった給食が始まりました。

★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

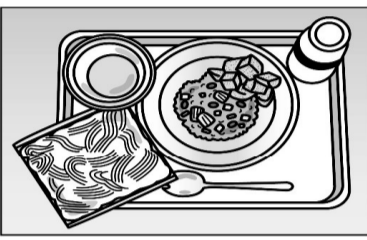


昭和38年 (1963年) ● ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクが牛乳へ切り替わったのもこの頃です。

★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」

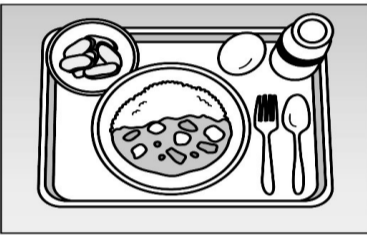


昭和51年 (1976年) ● 米飯給食が正式に始まる



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」



現在、学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。今年度の「全国学校給食週間」は「世界の料理」をテーマに、様々な国の料理を紹介します。日本の学校給食は、今や世界の食文化への理解を深めることなどを目的とした、「生きた教材」としての役割も担っています。

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, ぎゅうにゅう, やきぎょうざ(2こ), マーボーチンゲンサイ, 24日(水), ちゅうごくのりよりのり, わかめスープ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: コッペパン, ぎゅうにゅう, ビロシキ, マカロニサラダ, 25日(木), ポルシチ, ウクライナのりよりのり, バックアーモンドフィッシュ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: かきのほすし, かわのすきやき, さつまいもてんぷら, 26日(金), にかやくうどん, 27日(土), 28日(日), 29日(月), 30日(火), 31日(水).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, トックスープ, 29日(月), 30日(火), 31日(水).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: コッペパン, ぎゅうにゅう, やさいグラタン, ぶたにくのハーブソテー, 30日(火), ベイザンヌスープ, フランスのりよりのり.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include: ごはん, ぎゅうにゅう, とりくのみそだれ, たかなちりめん, すましじる, 31日(水).

【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 |

【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。
- スプーンがつかます。
- 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 ラッキーにんにじん

「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。

Table with columns: 月, 平均栄養量. Rows include: 1月, 2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 7月, 8月, 9月, 10月, 11月, 12月.