

あけましておめでとうございます



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 三色	アレルギー
11日 (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
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉
	やさいスープ	ベーコン こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 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 やさいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご
		エネルギー 595kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	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 にんじん しろりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	大豆 豚肉
	ならけんのぞうに	さいも だいこん もち にんじん ねぎ しろみそ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 赤 赤	小麦 大豆 大豆 大豆 さば 大豆
	きなこ	きなこ	赤	大豆
		エネルギー 681kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (月)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしこうみフライ	いわしこうみフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	ひじきのにも	ひじき にんじん うすあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 赤 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	そうへい汁	ぶたにく はくさい さいも ごぼう しいたけ にんじん ラッキーにんじん ねぎ こめあぶら せいしゆ みそ だしのもと おろしにんにく	赤 緑 黄 緑 緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆
		エネルギー 705kcal		たんぱく質 26.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16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
	チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット 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 にんじん こめあぶら スープストック こしょう しお	緑 緑 黄	大豆 豚肉
	クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だしふんにゅう クリームシチューのもと とうにゅう こしょう こめあぶら じょうしんこ	赤 緑 黄 緑 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 24.2g

### 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、「お米がたくさんとおれますように」という願いが込められているそうですよ。

### 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」は三重県菰野町湯の山(こものちょうゆのやま)にある三嶽寺(さんかくじ)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。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのみそだれ	とりにく みそ さんおんとう みりん でんぷん	赤 赤 黄	鶏肉 大豆
	たかなちりめん	たかなづけ ちりめんじゃこ しろりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑 赤 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	すまし汁	だいこん えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
		エネルギー 636kcal		たんぱく質 26.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (木)	ことうパン	ことうパン	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 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 にんじん ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 セラチン
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ しめじ 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 こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くまわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 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 662kcal		たんぱく質 21.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
22日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	乳 小麦
	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 こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	はくさいのびたし	はくさい にんじん さつまあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 緑 赤 黄	さば 小麦 大豆
	ごまじる	あつあげ(小) たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん	赤 緑 緑 赤 黄	大豆 大豆 大豆 豚肉 りんご
		エネルギー 681kcal		たんぱく質 22.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
23日 (火)	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 おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	れんこんのマスタードソテー	れんこん さやいんげん とうもろこし こいくちしょうゆ つぶマスタード さんおんとう はちみつ	緑 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 612kcal		たんぱく質 26.3g

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。戦争の影響で一時的に中断されましたが、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。

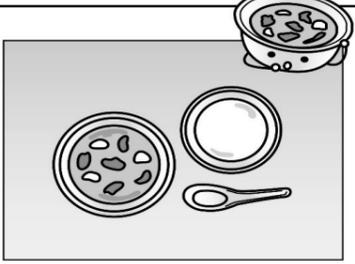


昭和22年(1947年) ●給食が再開される



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」

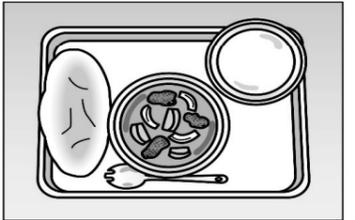


昭和25年(1950年) ●パン・ミルク・おかずの「完全給食」に



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」

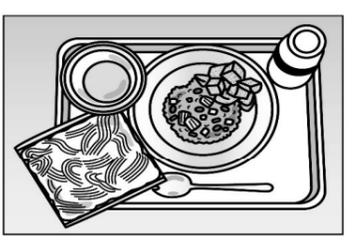


昭和38年(1963年) ●ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ



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」

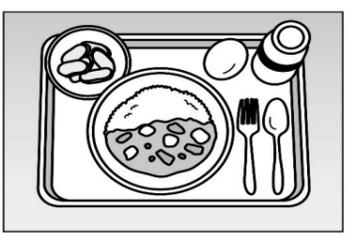


昭和51年(1976年) ●米飯給食が正式に始まる



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。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (水)	かきのはずし ハックにこ はいているよ! ぎゅうにゅう	かきのはずし(鮭) かきのはずし(さば) ぎゅうにゅう	黄 黄 赤	さけ 大豆 さば 大豆 乳
	かしのすきやき いこまでとれた はくさいだよ!	とりにく やき豆腐 たまねぎ にんじん はくさい いとこんにやく やきふ しろねぎ こめあぶら しお	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 大豆 小麦 小麦 大豆
25日 (木)	かしのすきやき いこまでとれた はくさいだよ!	せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう	黄	小麦 大豆
	さつまいものてんぷら	さつまいものてんぷら こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
26日 (金)	かやくうどん いこまでとれた にんじんだよ!	うどん かまぼこ うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ だしのもと みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 604kcal		たんぱく質 20.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
25日 (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
26日 (金)	やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆
	ぶたにくのハーブソー	ぶたにく さやいんげん えりんぎ たまねぎ オリーブオイル しろワイン おろしにんにく こしょう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
27日 (土)	コンソメスープ	コンソメスープ ミックスハーブ ウスターソース こいくちしょうゆ	黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ペイザンヌスープ	たまねぎ かぶ にんじん レタス マカロニ(ABC) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
28日 (日)		エネルギー 670kcal		たんぱく質 23.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
27日 (土)	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	マーボーチンゲンサイ	あひびミンチ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 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 さんおんどう せいしゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉
28日 (日)	わかめスープ	わかめ わかめ たまねぎ もやし しいたけ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 648kcal		たんぱく質 21.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
30日 (火)	ピビンバ	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんどう みりん こいくちしょうゆ でんぷん しろいりごま しろすりごま	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	牛肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	トックスープ	トック たまねぎ たけのこ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
31日 (水)	ならのだいこんキムチ	だいこんキムチ	緑	大豆 りんご ゼラチン
		エネルギー 651kcal		たんぱく質 21.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30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
31日 (水)	ピロシキ	ピロシキ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
	マカロニサラダ	マカロニ ツナ(油漬け) どうもろこし きゅうり だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
1月1日 (木)	ボルシチ	ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ まめ・ごま・ミックス ピーツ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	アーモンド
		エネルギー 677kcal		たんぱく質 25.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
31日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
1月1日 (木)	さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	こうや豆腐のもの	こうや豆腐 ちくわ にんじん グリーンピース さんおんどう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
1月2日 (金)	にゅうめん	ふしそうめん うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 667kcal		たんぱく質 25.8g

**【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)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】**

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

○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。(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るものになるもの  
 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(よくかんで食べよう)
- …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、身体に〇(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食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
651	24.0	19.8	342	3.3	211	0.47	0.51	21