2024年　12月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おでん	とりにく	赤	鶏肉
		あつあげ(大)	赤	大豆
		ボールさつまあげ	赤	
		かくこんにゃく	黄	
		じゃがいも	黄	
		だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		ざらめ	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	きんときにまめ	きんときにまめ	黄	
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
3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
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	れんこんのマスタードソテー	れんこん	緑	
		さやいんげん	緑	
		とうもろこし	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		つぶマスタード		小麦 大豆 豚肉 りんご
		さんおんとう	黄	
		はちみつ	黄	
	ＡＢＣスープ	ウインナー	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		はくさい	緑	
		マカロニ(ABC)	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
4日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぶたどんぶり	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
	ながいもあげ	ながいもあげ	黄	やまいも
		こめあぶら	黄	
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		なめこ	緑	
		しろねぎ	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 22.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
5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
	とりにくのレモンソース	とりにく	赤	鶏肉
		レモンじる	緑	
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	ツナとにんじんのソテー	ツナ(油漬け)	赤	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
	コンソメスープ	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		こまつな	緑	
		かぶ	緑	
		にんじん	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 30.0g

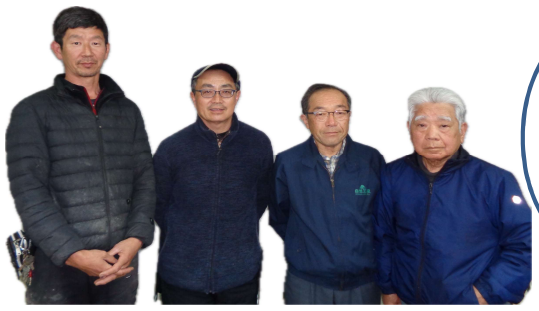
地産地消とは？

地域でとれる**産**物(食べ物)をその**地**域で**消**費する(食べる)ことを言います。給食では、奈良県産や生駒市産の食材を積極的に使用しています。

<地産地消の良いところ>

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので安心感がある
- 食べ物を大切にする心が育つ
- 輸送距離が短くなり環境に優しい

今年度も、生駒市で育った野菜を給食に使用しています。
今月は、生駒市の農家の方々が大根を育ててくださいました。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。
たくさん食べて、農家さんへ感謝の気持ちを伝えましょう。



生駒市の農家の方々

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
6日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのコロッケ	ぶたにくのコロッケ	黄	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	くきわかめのいために	くきわかめ	赤	
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		しろいりごま	黄	ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
	キャベツのみそしる	たまねぎ	緑	
		キャベツ	緑	
		えのきたけ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 619kcal		たんぱく質 18.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	赤	大豆
	きんぴらごぼう	ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		つきこんにゃく	黄	
		だしのもと		さば
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	ぶたにくのはりはりじる	ぶたにく	赤	豚肉
		みずな	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		しろねぎ	緑	
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		せいしゅ		
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10日(火) としょきゅうしょく	ナン	ナン	黄	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンカレー	とりにく	赤	鶏肉
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		カットほうれんそう	緑	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	えびフライ	えびフライ	赤	小麦 えび 大豆
		こめあぶら	黄	
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん	緑	
		とうもろこし	緑	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 580kcal		たんぱく質 25.6g

冬至献立

今年の冬至は12月21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。

～冬至の食べ物～

冬至には、「**ん**」のつくものを食べると「**運**」を呼びこめるといわれます。9日（月）の冬至献立では、れ**ん**こ**ん**、に**ん**じ**ん**、うど**ん**、な**ん**き**ん**（かぼちゃ）を使っています。

かぼちゃは、保存が効くので、長寿の願いも込められたとされています。
また、ゆず湯に入るとゆずの強い香りが悪いものを追い払い、風邪をひかないといわれています。給食では味付けにゆず果汁を使った「白菜のゆず炒め」が出ます。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(水) とうじこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ	緑	小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	はくさいのゆずいため	はくさい	緑	
		にんじん	緑	
		ゆずかじゅう	緑	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		こめあぶら	黄	
	あんかけうどん	うどん	黄	小麦
		うすあげ	赤	大豆
		かまぼこ	赤	
		たまねぎ	緑	
		かぼちゃ	緑	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みりん		
		だししょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		でんぷん	黄	
		おろししょうが		
		エネルギー 669kcal		たんぱく質 21.7g

図書給食

クネクネさんはパン屋さん。いつもいろんなお客さんがやって来ます。パーマ屋さんのパーマさんはあんこのパンが好き、毛糸屋さんのフワフワさんはくるみのパンが好きです。
ある日、シマシマもようのものを売っているブティックシマさんが「お店の7しゅう年きねんのパーティーを開こうと思うの。」と言いました。さあ！お祝いのパンをやかなきゃ。
パーティーの日がやってきました。お祝いのパンは、シマさんが大好きなおいものパンとおまめのパンでつくった、シマシマねじりパンでした。シマさんは大よろこび。
それから、カレー屋さんのカーンさんがもって来てくれたのは、やきたてのナンとチキンカレーです。クネクネさん、シマさん、パーマさん、フワフワさん、エリオットさんもいっしょに食べた、ナンとチキンカレー、えびフライが今日の給食に出てきます。今日は何のパーティーの日かな。

「きょうはパーティーのひ」　樋勝朋巳(ひかつともみ)　作

2024年　12月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12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
	あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		あつあげ(大)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		たけのこ	緑	
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		しお		
		でんぷん	黄	
		せいしゅ		
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	ひじきのちゅうかいため	ササミ	赤	鶏肉
		ひじき	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		しろいりごま	黄	ごま
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		おろしにんにく		
		エネルギー 624kcal		たんぱく質 28.4g

食育の日・わ食の日

いものこ汁

13日(金)は、岩手県の郷土料理である「いものこ汁」が登場します。

「いものこ」とは里いものことを指し、岩手県をはじめとした東北地方一帯で広く親しまれています。里いもの他にも、豚肉や野菜、きのこを入れた具だくさんの汁物です。

岩手県北上川流域(きたかみがわりゅういき)は里いもの生産に向いた土地で、昔から里いもが多く作られています。

一杯で色々な食べ物を食べることができるので、たんぱく質やビタミン類、食物繊維などの栄養をたくさんとることができます。

寒い冬を乗り切るために、残さずいただきましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(金)しょくいくのひ・わしょくのひ	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのてんぷら	わかさぎのてんぷら	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	にびたし	さつまあげ	赤	
		こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	いものこじる	さといも	黄	
		ぶたにく	赤	豚肉
		だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		しめじ	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 614kcal		たんぱく質 22.2g

いわてけんのきょうどりょうり

ラッキーにんじんがはいっているよ！

おん祭献立

毎年12月15～18日に、奈良市にある春日大社の若宮神宮(わかみやじんぐう)で「おん祭(まつり)」が行われます。おん祭は、平安時代に藤原忠通(ふじわらのただみち)が人々の健康や、国が平和であることを願って始めたお祭りで、800年以上の歴史があります。日本各地で行われる一年間のお祭りの最後を飾るもので、さまざまな儀式や時代行列などが今も行われています。

また、おん祭の行事の一つである「お渡り式」には、その昔、大和の国内から集まる大和士(やまとざむらい)に「のっぺ」をふるまったとされていて、その風習は現在でも途切れることなく続いています。

昔から食べ継がれている 奈良県の郷土料理を味わいましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(月)おんまつりこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう	緑	
		もやし	緑	
		にんじん	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
	ならのっぺ	あつあげ(小)	赤	大豆
		だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		さといも	黄	
		ひらこんにゃく	黄	
		しいたけ	緑	
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 601kcal		たんぱく質 24.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17日(火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
		トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	キャベツのソテー	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		しお		
	マカロニのクリームシチュー	マカロニ	黄	小麦
		ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		かぶ	緑	
		にんじん	緑	
		えりんぎ	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ぎゅうにゅう(調理用)	赤	乳
		なまクリーム	赤	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		クリームシチューのもと		乳 小麦 大豆 豚肉
		とうにゅう	赤	大豆
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
		じょうしんこ	黄	
		エネルギー 620kcal		たんぱく質 27.6g

せわりパンにはさんでたべましょう！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ミニちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		あおのりこ	赤	
		こめあぶら	黄	
	かぼちゃのそぼろに	とりミンチ	赤	鶏肉
		かぼちゃ	緑	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	黄	
	きりぼしだいこんのみそしる	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 614kcal		たんぱく質 22.2g

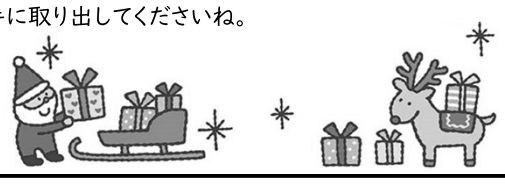
日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(木)クリスマスこんだて	はいがパン	はいがパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フライドチキン(2こ)	とりにく	赤	鶏肉
		フライドチキンスパイス		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	緑	
		あかパプリカ	緑	
		とうもろこし	緑	
		イタリアンドレッシング	黄	
	ミネストローネ	ウインナー	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		セロリ	緑	
		まめ・ざっこくミックス	赤	大豆
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	黄	大豆
		エネルギー 721kcal		たんぱく質 31.3g

クリスマス献立

給食の「フライドチキン」は、調理員さんの手作りです。鶏肉にフライドチキンスパイスをつけた後、でん粉をつけて油で揚げます。ひとつずつ心を込めて作っています。味わって食べましょう。

「ブロッコリーサラダ」は、「ブロッコリー」と「とうもろこし」と細かく切った「赤パプリカ」をイタリアンドレッシングで混ぜ合わせて、クリスマスツリーをイメージしたサラダにしています。

デザートにクリスマスケーキも登場します。袋から上手に取り出してくださいね。



小学生メニューコンテスト結果発表

96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	俵口小4年	松山　奈央さん
アイデア賞	鹿ノ台小5年	岡　なな子さん
コープ賞	真弓小5年	本田　翔輝さん
優秀賞	生駒南第二小6年	中村百々花さん
	壱分小4年	内田　唯菜さん
	生駒南小4年	岩瀬　咲良さん
給食センター賞	生駒南小4年	岩瀬　咲良さん
エコメニュー賞	生駒南第二小6年	玉瀬　巴菜さん
	あすか野小6年	杉田　万莉さん
	生駒小5年	福岡　蒼大さん
	鹿ノ台小4年	藤原　咲永さん

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。　問合せ先　健康課　75-2255

おめでとうございます！

【食品に関するアレルゲンについて】

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。

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。

◎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。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎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

給食センターHP

【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。
・・・地場産物（**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。
・・・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

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
625	25.0	19.4	325	3.1	238	0.55	0.53	20