

2024年

12月予定献立表



生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

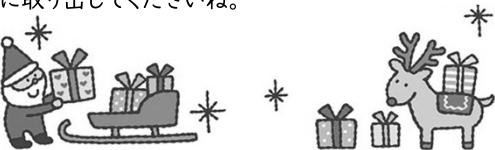
中学校用

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン					
2 日 (月)	ごはん	ごはん	5	乳 小麦 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆 さば 大豆	3 日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	4 日 (水)	ごはん	ごはん	5	豚肉 大豆 豚肉 小麦 豚肉 大豆 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆					
	牛乳	牛乳	2			牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2		乳				
	ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 こめ油	1 5 2 6			フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	豚肉		セルフ豚丼	豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 こめ油	1 4 5 3 5		豚肉				
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ こめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 6 5			キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめ油 スープストック こしょう 塩	5 4 3 6	大豆 豚肉			長いも揚げ	長いも揚げ こめ油		5 6	さば 小麦 大豆			
	切り干し大根のみそ汁	たまねぎ にんじん 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	4 3 4 3 1			マカロニのクリームシチュー	マカロニ ベーコン たまねぎ かぶ にんじん えりんぎ 枝豆 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 クリームシチューの素 豆乳 こしょう こめ油 でん粉	5 1 4 4 3 4 4 2 2 2 1 6 5	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆		長いも揚げ	長いも揚げ こめ油	5 6		やまいも				
	 												赤だし		とうふ まめふ わかめ なめこ 白ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 4 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		
			エネルギー 727kcal				たんぱく質 25.6g				エネルギー 811kcal		たんぱく質 33.7g				エネルギー 741kcal		たんぱく質 26.1g



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。味わっていただきますよ。
「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。



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
5 日 (木)	胚芽パン	胚芽パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	フライドチキン(2個)	鶏肉 フライドチキンスパイス でん粉 こめ油	1 5 6	鶏肉
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 赤パプリカ とうもろこし イタリアンドレッシング	3 3 4 6	
ク リ ス マ ス 献 立	ミネストローネ	ウインナー たまねぎ にんじん セロリ 豆・雑穀ミックス ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 4 3 4 1 3 6 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	クリスマスデザート 	クリスマスケーキ	5	大豆
		エネルギー 921kcal		たんぱく質 39.7g

献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	小麦 大豆 小麦 大豆 さば
牛乳	牛乳	2	
さばの塩焼き 	塩さば	1	
ほうれん草のおひたし 	ほうれん草	3	
	もやし	4	
	にんじん	3	
	だししょうゆ		
奈良のつべ 	厚揚げ(小)	1	
	大根	4	
	にんじん	3	
	里いも	5	
	平こんにゃく	5	
	しいたけ	4	
	三温糖	5	
	でん粉	5	
	みりん		
	うすくちしょうゆ		
	だしの素		
	エネルギー 715kcal		たんぱく質 28.8g

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(やまとぎむら
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。

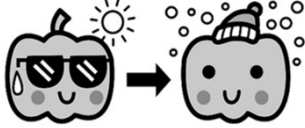


冬至献立

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。冬至には、かぼちゃを食べる風習が今でも残っています。

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれ
る野菜ですが、冬まで保存すること
ができるので、野菜が少ない冬の貴
重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカ
ロテンやビタミンC、ビタミンEを多く
含んでいます。また、おなかの調子
をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつ
くといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」と
も呼ぶことから食べられてきました。
今日の給食には他にも、れんこん、にんじん、
うどなど「ん」のつく食べ物として使用さ
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「白菜のゆず和え」が出ます。
12月下旬からは、冬至や大晦日、正月などの日本の行事に触れる機会が多くあります。昔から願
いを込めて食べられてきた行事食を味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう。



献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	1	大豆
きんぴらごぼう	ごぼう	4	
	にんじん	3	
	突こんにゃく	5	さば
	だしの素		
	三温糖	5	小麦 大豆
	こいくちしょうゆ		
	ごま油	6	ごま
	白いりごま	6	ごま
豚肉のはりはり汁	豚肉	1	豚肉
	水菜	3	
	うす揚げ	1	大豆
	大根	4	
	にんじん	3	
	白ねぎ	4	
	おろししょうが		
	だしの素		さば
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	塩		
	清酒		
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
			
	エネルギー 765kcal		たんぱく質 33.0g

「きょうはパーティーのひ」 樋勝朋巳(ひかつともみ) 作

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
13 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら こめ油	1 6	小麦
	煮ひたし	さつまあげ 小松菜 にんじん 三温糖 だしの素 こいくちしょうゆ みりん	1 3 3 3 5	さば 小麦 大豆
	いものご汁	里いも 豚肉 大根 にんじん ラッキーにんじん ごぼう しめじ ねぎ みそ だしの素 清酒 こめ油	5 1 4 3 3 4 4 3 1 6	豚肉 大豆 さば
	岩手県の 郷土料理			
	ラッキー にんじんが 入っているよ！			
		エネルギー 726kcal		たんぱく質 26.4g

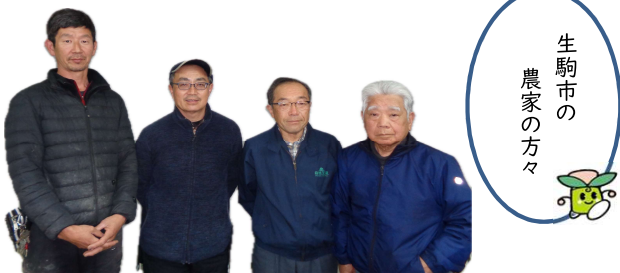
いものこ汁

寒い冬を乗り切るために、残さずいただきましょう。



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。

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、生駒市の農家の方が大根を育ててくださいました。農家の方が、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。



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
18 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉	1	鶏肉
		厚揚げ(大)	1	大豆
		ボールさつまあげ	1	
		角こんにやく	5	
		じゃがいも	5	
		大根	4	
		にんじん	3	
		ざらめ	5	
		だしの素		さば
		清酒		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆	
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	高菜ちりめん	高菜漬	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 32.7g

- ・・・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。

○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。

◎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 0743-73-3141

1群…たんぱく質
2群…無機質(カルシウム)の多いもの
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
4群…ビタミンCの多いもの
5群…炭水化物 6群…脂質

1kcal [*] kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
764	30.2	22.2	369	4.1	281	0.67	0.59	26

献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
コッペパン	コッペパン	5	乳、小麦
牛乳	牛乳	2	乳
いわしバジルフライ 	いわしバジルフライ こめ油	1 6	小麦
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 粒マスタード 三温糖 はちみつ	4 3 4 5 5	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
17 日 (火)	A B C スープ	1 3 4 4 5 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 744kcal		たんぱく質 29.4g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
19 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のレモンソース	鶏肉	1	鶏肉
		レモン汁	4	
		三温糖	5	小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		
		でん粉	5	
	ツナとにんじんのソー	ツナ(油漬け)	1	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉	
		塩		
		こしょう		
	コンソメスープ	ベーコン	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		小松菜	3	
		かぶ	4	
		にんじん	3	
		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
		エネルギー 740kcal		たんぱく質 34.9g

