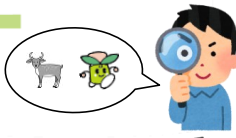




きゅうしょくとお 給食を通して ちさんちしょう 地産地消の良さを知ろう!				地産地消とは、地域で生産された産物を、その地域で消費することです。 〈地産地消の良いところ〉 新鮮な旬の味覚を味わうことができる 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO₂排出量が削減でき、環境に優しい SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる  今月も、奈良県産の食材を積極的に活用しています。また、生駒市内の農家の方も、給食用の野菜を育ててくださいました。実際に食べることで、作ってくださっている方への感謝の気持ちを持ち、環境問題についても考える機会にしたいと思います。献立表の「」が奈良県産の食材を表し、「」が生駒市産の野菜を表しています。また、奈良県の郷土料理も登場します。お子様と一緒にチェックしてみてください。										
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5 日 (水)	ごはん	 ごはん	黄		6 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	7 日 (金)	ごはん	 ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのねぎしおだれ	とりにく しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゅ うすくちしょうゆ さんおんとう しお ブラックペッパー でんぶん	赤 緑	鶏肉		あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		わかさぎのからあげ	わかさぎのからあげ こめあぶら	赤 黄	
	くきわかめのいために	 くきわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	黄 黄	ごま 小麦 大豆		マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ たまねぎ ねぎ おろししょうが とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ さんおんとう あかみそ トウバンジャン でんぶん こめあぶら せいしゅ	赤 赤 緑 緑	豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		ごぼうとれんこんのきんぴら	ごぼう れんこん にんじん だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑	さば 小麦 大豆
じゃがいものみそしる	 うすあげ じゃがいも たまねぎ ごまつな だしのもと みそ	赤 黄 緑 緑	大豆	ゆずゼリーナタデココ	 ゆずゼリー ナタデココ	黄 黄	大豆	ぶたにくのはりはりじる	ぶたにく みずな うすあげ だいこん しろねぎ おろししょうが だしのもと うすくちしょうゆ しお せいしゅ	赤 緑 赤 緑 緑	豚肉 大豆 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 24.7g			エネルギー 649kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 571kcal		たんぱく質 22.3g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10 日 (月)	ごはん	 ごはん	黄		11 日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦	12 日 (水)	ごはん	 ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ならけんさんキャベツいりつくね	<u>ならけんさんキャベツいりつくね</u>	緑	鶏肉 豚肉		とりにくのかきソース	とりにく かきピューレ さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ でんぶん	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆		さばのたつたあげ	さばのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 さば 大豆
	こまつなのしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ うすくちしょうゆ おろしにんにく こめあぶら	緑 緑 赤	小麦 大豆 小麦 大豆		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		やまとまなへのびたし	うすあげ にんじん やまとまな えのきたけ だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
みそにゅうめん	 ふしそうめん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑	小麦	カレースープ	ローズハム チンゲンサイ たまねぎ さつまいも ホールトマト こめあぶら ならの カレー ウ カレーこ コンソメスープ しお こしょう	黄 赤 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	やまとまなは やまとの でんとうやさいだよ! 	とりにく はくさい ごぼう にんじん しろねぎ おろししょうが みそ だしのもと ぎゅうにゅう(調理用) だしふんにゅう とうにゅう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 赤	鶏肉 大豆 さば 乳 大豆			
		エネルギー 573kcal		たんぱく質 19.3g			エネルギー 579kcal		たんぱく質 27.5g		あすかなべは ならけんの きょうどりょうりだよ! 	エネルギー 694kcal		たんぱく質 29.1g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	14 日 (金)	ごはん	 ごはん	黄		17 日 (月)	ごはん	 ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ジョア	 ジョア(ブレーン)	赤	乳
	やまとポークのメンチカツ	やまとポークのメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		ちくわのてんぷらおちやじおかけ	ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら くわのはちや しお	赤 黄 黄	小麦 大豆		ビビンバ	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゅ <u>ほうれんそう</u> にんじん ちやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん しろいりごま しろすりごま	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 ごま
	かたひらあかねいりポテトサラダ	 じゃがいも かたひらあかね えだまめ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑	大豆 小麦 大豆 大豆		ほうれんそうのきんごまあえ	 ほうれんそう にんじん ならのきんごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆		チヂミ	 チヂミ こめあぶら	緑 黄	小麦 いか 大豆
たまごとトマトのスープ	ベーコン たまねぎ カットアスパラガス こめごまカロニ ならけんさん カット トマト たまご こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ごんざ	 あつあげ(大) さとしち にんじん だいこん ごぼう かくごんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう だしのもと	赤 黄 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 さば	スンドゥブチゲ	とうふ たまねぎ まいたけ しろねぎ にら チンゲンサイ はくさいキムチ こめあぶら あかみそ みそ トウバンジャン とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) みりん うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく	赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤 赤	大豆 小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆			
ならのブルーベリージャム	 ならのブルーベリージャム	黄				エネルギー 596kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 670kcal		たんぱく質 23.7g	
		エネルギー 715kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 596kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 670kcal		たんぱく質 23.7g



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18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 こめあぶら	赤 黄	小麦
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	大豆
	スープに	とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 603kcal		たんぱく質 28.3g

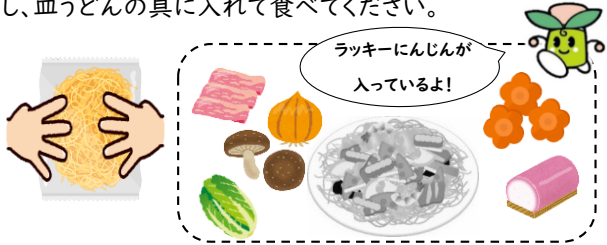
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
20日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	れんこんのあまずいため	れんこん にんじん こめあぶら さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆
	さらうどんのぐ	ぶたにく こめあぶら おろししょうが せいしゆ はくさい たまねぎ にんじん ラッキーにんじん かまぼこ しいたけ たけのこ もやし とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ でんぶん	赤 黄 緑 緑 緑 赤 緑 緑 緑	豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 729kcal		たんぱく質 27.7g

食育の日・わ食の日

皿うどん

昔、中国から長崎にきた料理人が、貧しい学生のために栄養をたくさん摂れるような料理を作ってあげたいと思い、「ちゃんぽん」を考えました。それが後に、油で揚げた細い麺の上に、肉や野菜、魚介類などの具が入ったあんをのせて食べる「皿うどん」の誕生に繋がったと言われています。

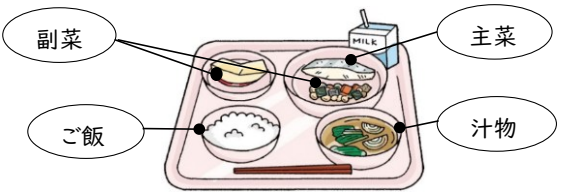
給食では、麺が袋に入っているため、袋の上から軽く潰し、皿うどんの具に入れて食べてください。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
28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
	こんさいカレー	とりにく さといも たまねぎ にんじん れんこん ならのカレーウ 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 黄 緑 緑 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	いかのマリネ	いか たまねぎ あか(プリカ きバプリカ イタリアンドレッシング	赤 緑 緑 緑 黄	いか
	フライドごぼう	ごぼう でんぶん こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん	緑 黄 黄 黄	小麦 大豆
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 21.1g

和食の日献立

11月24日は「和食の日」です。2013年12月に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。和食は主に、ご飯・汁物・主菜・副菜の組み合わせから成り立っています。



給食では、「和食の日献立」として「鮭のみそマヨ焼き」が登場します。日本の伝統的な調味料「みそ」をマヨネーズと合わせ、鮭の上に塗って焼き上げます。他にも、出汁を効かせた「すまし汁」が登場します。日本の伝統的な食文化を味わっていただきます。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
21日 (金)	ごはん	ごはん	黄	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コロッケ	コロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
	こまつなのおかかあえ	こまつな にんじん かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆
	なめこのみそしる	なめこ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば
		エネルギー 600kcal		たんぱく質 16.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
26日 (水)	ごはん	ごはん	黄	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃもフライ(2び)	ししゃもフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず うすあげ にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	こまつなのみそしる	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 赤	さば 大豆
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 22.4g

【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(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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 (8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの (20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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

【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

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
630	24.5	20.5	397	3.8	221	0.51	0.52	23

【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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
- …給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

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。