



給食を通して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てもらいたいです。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。どのような食材が使われているか、チェックしてみましょう。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
5 日 (水)	ごはん	ごはん	5		6 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	7 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 白ねぎ おろしにんにく おろししょうが ごま油 清酒 うすくちしょうゆ 三温糖 塩 ブラックペッパー でん粉	1 4 6 5 5	鶏肉 ごま 小麦 大豆		いかメンチ いかメンチ ごめ油	1 6	小麦 いか 大豆	わかさぎの唐揚げ わかさぎの唐揚げ ごめ油		1 6			
	茎わかめの炒め煮	くきわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごめ油	2 1 3 5 6	小麦 大豆		さやいんげんのソテー	1 3 3	豚肉	ごぼうとれんこんのきんぴら		4 4 3	さば		
	かぼちゃのみそ汁	うす揚げ かぼちゃ たまねぎ 小松菜 だしの素 みそ	1 3 4 3 1	大豆 さば 大豆	オニオンスープ	4 3 4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豚肉のほりほり汁	1 3 1 4 4	豚肉 水菜 うす揚げ 大根 白ねぎ おろししょうが だしの素 うすくちしょうゆ 塩 清酒	1 3 1 4 4	小麦 大豆 さば 小麦 大豆		
		エネルギー 739kcal		たんぱく質 29.2g			エネルギー 722kcal		たんぱく質 28.4g			エネルギー 680kcal		たんぱく質 26.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
10 日 (月)	ごはん	ごはん	5		11 日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	12 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	奈良県産キャベツ入りつくね	奈良県産キャベツ入りつくね	3	鶏肉 豚肉		鶏肉の柿ソース	鶏肉 柿ピューレ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒 でん粉	1 4 5	鶏肉 小麦 大豆		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 さば 大豆
	小松菜の塩昆布炒め	小松菜 にんじん 塩昆布 うすくちしょうゆ おろしにんにく ごめ油	3 3 2 6	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 ごめ油	5 4 4	小麦 大豆 鶏肉		大和まなの煮びたし	うす揚げ 大和まな えのきたけ だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 4 5	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 だしの素 みそ	5 4 3 4 3 1	小麦 さば 大豆	カレースープ	ローズハム にんじん たまねぎ さつまいも ホールトマト ごめ油 奈良のカレールウ カレー粉 コンソメスープ	6 1 3 4 5 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	飛鳥鍋	鶏肉 大根 ごぼう 平こんにゃく にんじん 白ねぎ おろししょうが みそ だしの素 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 豆乳 ごめ油	1 4 4 5 3 4 1 2 1 6	鶏肉 大豆 さば 乳 大豆 乳 大豆 大豆		
	納豆	納豆	1	小麦 大豆			エネルギー 722kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 822kcal		たんぱく質 34.1g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
13 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	14 日 (金)	ごはん	ごはん	5		17 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		ジョア	ジョア(ブレン)	2	乳
	大和ポークのメンチカツ	大和ポークのメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉		ちくわの天ぷらお茶塩かけ	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油 桑の葉茶 塩	1 5 6	小麦 大豆		ビビンバ	牛肉 ごま油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉 白いりごま 白すりごま	1 6 3 3 4 5 5 6 6 6	牛肉 ごま 小麦 大豆 ごま ごま
	片平あかね入りポテトサラダ	じゃがいも 片平あかね漬 枝豆 だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	5 3 4 6	大豆 小麦 大豆 大豆		ほうれん草の金ごま和え	ほうれん草 にんじん 奈良の金ごま だししょうゆ	3 3 6	ごま 小麦 大豆			チヂミ	チヂミ ごめ油	4 6
	卵とトマトのスープ	ベーコン たまねぎ カットアスパラガス 米粉マカロニ 奈良県産カットトマト 卵 ごめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 3 5 3 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ごんざ	厚揚げ(大) 里いも にんじん 大根 ごぼう 角こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 だしの素	1 5 3 4 4 5 5 4	大豆 小麦 大豆 さば	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		
	奈良のブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5			柿	柿	4				エネルギー 802kcal		たんぱく質 28.7g
		エネルギー 885kcal		たんぱく質 31.4g			エネルギー 746kcal		たんぱく質 24.5g			エネルギー 802kcal		たんぱく質 28.7g

- …地場産物（奈良県産とれたもの）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。
- …「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
つ(づ)る食事、和食などのことを意味します。