

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおメンチフライ	かつおメンチフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	いとこに	ゆであずき かぼちゃ みりん さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと	黄 黄 緑 黄	小麦 大豆 さば
とう じ こ ん だ て	こんさいのみそしる	だいこん れんこん うすあげ つきこんにやく にんじん ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 黄 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 20.1g

冬至献立

今年の冬至は12月22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。1日(月)の冬至献立では、れんこん、だいこん、にんじん、こんにやく、なんきん(かぼちゃ)を使っています。

冬至に食べられる「いとこ煮」

冬至にはかぼちゃとあずきを一緒に炊いた「いとこ煮」が昔から食べられてきました。あずきは赤い色で邪気や厄を払う力があるとされており、かぼちゃで運気を上げ、あずきで悪いことを遠ざけると考えられています。「いとこ煮」を食べて、寒い冬も元気に乗り越えましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2 日 (火)	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
	オムレツ	プレーンオムレツ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	卵 大豆
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう ベーコン とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
とし よ き ゆ う し よ く	ぎゅうにくいりマカロニスープ	ぎゅうにく マカロニ(シエル) たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら あかワイン	赤 黄 緑 黄 緑 緑	牛肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	みかんジャム	みかんジャム	黄	
		エネルギー 566kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3 日 (水)	ごはん 	<u>ごはん</u>	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
	はくさいのにびたし	はくさい 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	緑 緑 赤 赤 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	すましじる 	たまねぎ えのきたけ みずな さといも はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	小麦 さば 小麦 大豆
	ブルーヨーグルト 	ブルーヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
	エネルギー 647kcal		たんぱく質 26.4g	

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

今回の図書給食は、ドイツの作家エーリヒ・ケストナーさんの『ふたりのロッテ』という本です。

夏休みにスイスの林間学校で、オーストリアのウィーンから来たルイーゼと、ドイツのミュンヘンから来たロッテという2人の女の子が出会います。ルイーゼの髪は巻き毛、ロッテは三つ編みのお下げで、2人はそれ以外そっくりでした。

実は、ルイーゼとロッテはふたごの姉妹で、2人が赤ちゃんのときに音楽家のお父さんと優しいお母さんが別れて、ルイーゼはお父さんに、ロッテはお母さんに引き取られ、ウィーンとミュンヘンで別々に育ったのです。この秘密に気がついた2人は、夏休みが終わって家に帰るとき、お互いの生活をそっくり入れかえることを考えます。もちろん、両親にも友達にも内緒で。この計画の結末は、はたしてどうなるのでしょうか…？

今日の献立の「オムレツ」は、ルイーゼがお父さんと行くウィーンのホテルのレストランでいつも食べる大好物。「牛肉入りマカロニスープ」はお母さんの大好物で、ロッテがお母さんのためによく作るお料理です。オーストリアとドイツの街角を思い浮かべながら味わってみてください。

『ふたりのロッテ』岩波少年文庫 エーリヒ・ケストナー作 池田香代子訳

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
4 日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	えびとチンゲンサイのちゅうかいため	えび ちくわ チンゲンサイ こめあぶら おろししょうが せいしゅ オイスターソース とりガラスープ(粉末) こしょう	赤 赤 緑 黄	えび 小麦 大豆 鶏肉
とうふのちゅうかスープ 	とうふ たまねぎ にんじん たけのこ えりんぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) こめあぶら うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー 625kcal			たんぱく質 22.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5 日 (金)	ごはん 	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのたつたあげ 	いか さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゅ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 黄	いか 小麦 大豆
	ひじきとだいこんぼのふりかけ 	だいこんのは ひじき ちりめんじょこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま(有機) こいくちしょうゆ きびざとう みりん せいしゅ こめず	緑 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
やまとなべ 	とりにく だいこん はくさい にんじん ほししいたけ(有機) しろねぎ おろししょうが ちょうごつみそ(有機) だしのもと とうにゅう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤 黄	鶏肉 大豆 さば 大豆	
		エネルギー 639kcal		たんぱく質 26.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8 日 (月)	ごはん 	ごはん	黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 大豆 さば 小麦 大豆 豚肉 大豆 さば 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	
	とりにくとこんさいのつくね 	とりにくとこんさいのつくね おろししょうが せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	
	だいずとツナのいために	だいず ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしのもと こいくちしょうゆ みりん せいしゅ さんおんとう	赤 赤 緑 緑 黄	
	かすじる  	ぶたにく だいこん にんじん みずな しめじ みそ こめあぶら さけかす せいしゅ だしのもと	赤 緑 緑 緑 赤 黄	
	パックミニフィッシュ 	パックミニフィッシュ	赤	
		エネルギー 649kcal		たんぱく質 27.9g

有機農産物と地場産物の日～環境にやさしい給食～

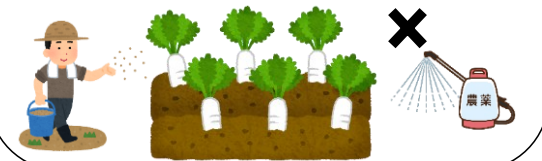
みなさんは、「有機農産物」という言葉を聞いたことはありますか。

有機農産物は化学肥料や化学合成された農薬を使用せず、自然の力を活かして作られた農産物のことです。

生駒市では年間を通し、市内産の野菜を積極的に給食に取り入れています。その取り組みと共に有機農産物についても知ってもらいたいと考え、「有機農産物と地場産物の日」として、今回初めて給食に取り入れます。

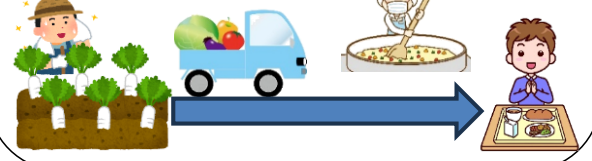
有機農産物

- ①植物や生き物が生きやすい
化学薬品を使用しないので、生物に及ぼす影響を減らすことが期待できます。
- ②農薬の使用が最小限で、環境にやさしい
畑にいる虫などを守り、その虫が土を肥やすことで環境に良い土づくりができます。



地場産物

- ①新鮮でおいしく、身近で安心
新鮮な旬の食品は栄養価が高く、また、身近な地域での栽培は、生産者の顔が見えやすく、安心に繋がります。
- ②排気ガスの削減で、環境にやさしい
輸送距離が短くなり、CO2排出量が減ることで、地球温暖化防止に貢献します。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9 日 (火)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハムステーキ	ポロニアステーキ	赤	鶏肉 豚肉
	れんこんのマスタードソテー 	れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ つばマスタード はちみつ さんおんとう	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
	コンソメスープ	とりにく たまねぎ えりんぎ ブロッコリー にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ せいしゅ こめあぶら	赤 緑 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
		エネルギー 578kcal		たんぱく質 26.6g

2025年 12月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,沓分小,真弓小,鹿ノ台小)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
10日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉 りんご
	すろっぱ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ うすあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめず こめあぶら	緑 緑 緑 赤 黄	大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば
11日 (木)	わかやまけんの きょうどりようり	じゃがいも たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ わかめ やきふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤 黄 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
	じゃがいものみそしる	じゃがいも たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ わかめ やきふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤 黄 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
	ラッキーにんじんが はいっているよ！	じゃがいも たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ わかめ やきふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤 黄 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 18.6g

食育の日・わ食の日

すろっぱ

和歌山市の毛見(けみ)、布引(ぬのひき)地域は大根、にんじんの産地です。この地域では、大根とにんじんをせん突きという道具で千六本に突き、油揚げと一緒に酢を入れて煮た「すろっぱ」という郷土料理が有名です。千六本とは千切りより少し太めの切り方のことで、この「せんろっぱん」がなまり「すろっぱ」と呼ばれるようになったとされています。

給食では大根の代わりに切り干し大根を使用します。米酢が入っているため、いつも給食で登場する切り干し大根の煮物よりさっぱりとした味に仕上がっています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのてりやき	ぶり せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶ	赤 黄 黄	小麦 大豆
	しゅんぎくともやしのおかマヨ	しゅんぎく もやし にんじん れんこん かつおぶし だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 大豆
13日 (土)	ならのつぺ	あつあげ(小) だいこん にんじん さいいも ひらこんにやく しいたけ さんおんとう でんぶ みりん うすくちしょうゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 635kcal		たんぱく質 25.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
15日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	カレーうどん	とりにく うどん たまねぎ にんじん ねぎ こめあぶら せいしゅ ならのカレーウ カレーこ うすくちしょうゆ みりん だしのもと	赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 さば
	きびなごのからあげ	きびなごのからあげ こめあぶら	赤 黄	
16日 (火)	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 23.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
11日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ジョア	ジョア(ブレーン)	赤	乳
	フライドチキン(2こ)	とりにく フライドチキンスパイス でんぶ こめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉
	かぶのサラダ	かぶ にんじん きパブリカ コールスロドレッシング	緑 緑 緑 黄	豚肉
12日 (金)	ミネストローネ	ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ マカロニ(ABC) ホルトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆
	クリスマスデザート	デザートで 1位のメニューだよ！		
	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 653kcal		たんぱく質 26.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
17日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あつあげのちゅうかに	あひびきミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ だけのこ にんじん しいたけ 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 オイスターソース しお でんぶ せいしゅ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉
18日 (木)	もやしのちゅうかいため	もやし にら こしょう とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 636kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18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
	ぶたにくのハーブソテー	ぶたにく カットいんげん にんじん 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 コンソメスープ ミックスハーブ ウスターソース	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄	
19日 (金)	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 567kcal		たんぱく質 23.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのてんぷら	ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆
	とりにくこまつなのいたためもの	とりにく こまつな にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
20日 (土)	とうふとねこのみそ汁	とうふ なめこ たまねぎ しろねぎ わかめ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 23.5g

小学生メニューコンテスト結果発表

196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。

最優秀賞	鹿ノ台小6年	岡 なな子さん
アイデア賞	鹿ノ台小6年	三阪 珠理奈さん
コープ賞	生駒小5年	宗和 巧馬さん
優秀賞	生駒小4年	加藤 紗那さん
	生駒小5年	梶谷 弥風さん
	南第二小5年	坂本 朔久さん
給食センター賞	生駒小4年	加藤 紗那さん
エコメニュー賞	鹿ノ台小4年	田中 葵子さん
	生駒小5年	本田 凜さん
	生駒小5年	水野 友理奈さん
時短メニュー賞	南第二小5年	福田 将己さん
	生駒小4年	大谷 朋禾さん
	生駒小5年	池内 咲花さん

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

【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

【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

1人1日 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C mg
617	24.2	18.6	398	4.6	204	0.52	20

【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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。



給食センターHP