

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 六群 | アレルギー |
|---------------|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1 日 (月) | ごはん | ごはん | 5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | かつおメンチフライ | かつおメンチフライ ごめ油 | 1 6 | 小麦 大豆 |
| | いとこ煮 | ゆであずき | 5 | |
| | | かぼちゃ | 3 | |
| | | みりん | | |
| | | 三温糖 | 5 | 小麦 大豆 |
| | | こいくちしょうゆ | | さば |
| | | だしの素 | | |
| | 根菜のみそ汁 | 大根 れんこん うす揚げ 突こんにゃく にんじん ねぎ だしの素 みそ | 4 4 1 5 3 3 1 | 大豆 さば 大豆 |
| | | エネルギー 771kcal | | たんぱく質 24.3g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 六群 | アレルギー |
|---------------|----------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 3 日 (水) | ごはん | ごはん | 5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | さばの塩焼き | 塩さば | 1 | さば |
| | 白菜の煮ひたし | 白菜 | 4 | |
| | | にんじん | 3 | |
| | | うす揚げ | 1 | 大豆 |
| | | だしの素 | | さば |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | 三温糖 | 5 | |
| | すまし汁 | たまねぎ えのきたけ 水菜 里いも 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ | 4 4 3 5 5 5 | 小麦 さば 小麦 大豆 |
| | ブルーヨーグルト | ブルーヨーグルト | 2 | 乳 ゼラチン |
| | | エネルギー 758kcal | | たんぱく質 30.7g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 六群 | アレルギー |
|---------------|----------------|------------------|----------|----------------|
| 4 日 (木) | コッペパン | コッペパン | 5 | 乳 小麦 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | 春巻き | 春巻き ごめ油 | 5 6 | 小麦 大豆 鶏肉 ごま |
| | えびとチンゲンサイの中華炒め | えび | 1 | えび |
| | | ちくわ | 1 | |
| | | チンゲンサイ | 3 | |
| | | ごめ油 | 6 | |
| | | おろししょうが | | |
| | | 清酒 | | 小麦 大豆 |
| | とうふの中華スープ | オイスターソース | | 鶏肉 |
| | | 鶏ガラスープ(粉末) | | 鶏肉 |
| | | ごしょう | | |
| | | とうふ | 1 | 大豆 |
| | | たまねぎ | 4 | |
| | | にんじん | 3 | |
| | | たけのこ | 4 | |
| | | えりんぎ | 4 | 鶏肉 |
| | | 鶏ガラスープ(液体) | | 鶏肉 |
| | | 鶏ガラスープ(粉末) | | |
| | | ごめ油 | 6 | 小麦 大豆 |
| | | うすくちしょうゆ | | |
| | | ごしょう | | |
| | | エネルギー 781kcal | | たんぱく質 28.2g |

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、こんにゃく、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。

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人はそれぞれ外すくりでした。

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した。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 六群 | アレルギー |
|---------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 5 日 (金) | ごはん | ごはん | 5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | いかのたつた揚げ | いか(切身) みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしんにく ごしょう でん粉 ごめ油 | 1 5 6 | いかに 小麦 大豆 |
| | ひじきと大根葉のふりかけ | 大根の葉 | 3 | |
| | | ひじき | 2 | |
| | | ちりめんじゃこ | 2 | |
| | | 塩昆布 | 2 | 小麦 大豆 |
| | | かつお節 | 1 | |
| | | 白いうごま(有機) | 6 | ごま 小麦 大豆 |
| | 大和鍋 | こいくちしょうゆ | 5 | |
| | | きび砂糖 | | |
| | | みりん | | |
| | | 清酒 | | |
| | | 米酢 | | |
| | | 鶏肉 | 1 | 鶏肉 |
| | | 大根 | 4 | |
| | | 白菜 | 4 | |
| | | にんじん | 3 | |
| | | 干しいたけ(有機) | 4 | |
| | | 白ねぎ | 4 | |
| | | おろししょうが | | 大豆 |
| | | 調合みそ(有機) | 1 | さば |
| | | だしの素 | 1 | 大豆 |
| | | 豆乳 | 6 | |
| | | ごめ油 | | |
| | | エネルギー 734kcal | | たんぱく質 30.5g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 六群 | アレルギー |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 2 日 (火) | 胚芽パン | 胚芽パン | 5 | 乳 小麦 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | オムレツ | プレーンオムレツ 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 5 | 卵 大豆 |
| | ほうれん草のソテー | ほうれん草 | 3 | |
| | | ベーコン | 1 | 豚肉 |
| | | えりんぎ | 4 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | 牛肉入りマカロニスープ | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | ごめ油 | 6 | |
| | | 牛肉 | 1 | 牛肉 |
| | | マカロニ(シエル) | 5 | 小麦 |
| | みかんジャム | たまねぎ | 4 | |
| | | じゃがいも | 5 | |
| | | にんじん | 3 | |
| | | グリンピース | 3 | |
| | | コンソメスープ | 4 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | ごしょう | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | ごめ油 | 6 | |
| | | 赤ワイン | | |
| | | エネルギー 744kcal | | たんぱく質 31.9g |

有機農産物と地場産物の日～環境にやさしい給食～

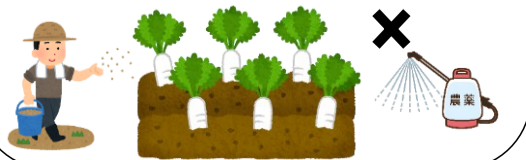
みなさんは、「有機農産物」という言葉を聞いたことはありますか。

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 六群 | アレルギー |
|---------------|---------------|------------------|----------|----------------|
| 9 日 (火) | コッペパン | コッペパン | 5 | 乳 小麦 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 | 乳 |
| | ハムステーキ | ポロニアステーキ | 1 | 鶏肉 豚肉 |
| | れんこんのマスタードソテー | れんこん | 4 | |
| | | とうもろこし | 4 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | 粒マスタード | 5 | 小麦 大豆 豚肉 りんご |
| | コンソメスープ | はちみつ | 5 | |
| | | 三温糖 | 5 | |
| | | 鶏肉 | 1 | 鶏肉 |
| | | たまねぎ | 4 | |
| | ミルメークココア | えりんぎ | 4 | |
| | | ブロックソー | 3 | |
| | | にんじん | 3 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | ごしょう | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | 清酒 | 6 | |
| | | ごめ油 | | |
| | | エネルギー 736kcal | | たんぱく質 32.3g |

12月予定献立表



中学校用

食育の日・わ食の日

食育の日・わ食の日

すろっぽ



クリスマス献立

15
日
(月)

16
日
(火)

奈良のっぺ



17
日
(水)

18
目
(木)

19
日
(金)

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

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

| 7444 - 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 |
|----------------|------------|---------|----------|---------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 756 | 29.1 | 21.4 | 430 | 5.5 | 245 | 0.63 | 0.56 | 25 |