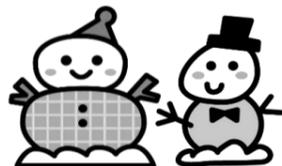


冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みにになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。

学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
3日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	4日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さんまのたれかけ	さんま(でんぶんつき) こめあぶら さとう しょうゆ みりん	赤黄小麦大豆		にくだんご 2こ	にくだんご	赤鶏肉小麦大豆ごま		おでん	ぎゅうにく あつあげ ボールさつまあげ こんにやく じゃがいも だいこん にんじん さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤牛肉大豆 赤黄緑黄緑黄
	はくさいのびたし	はくさい にんじん かまぼこ だしのもと しょうゆ さとう みりん	緑赤小麦大豆	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ ベーコン えりんぎ こめあぶら コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑赤緑黄小麦大豆鶏肉	いこまでとれた だいこんだよ!	ひじきふりかけ	あじつけひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しるいりごま さとう みりん せいしゆ こめず	赤小麦大豆 赤小麦大豆 赤黄	
	だいこんのみそしる	だいこん しめじ とうふ わかめ だしのもと みそ	緑赤大豆 赤小麦大豆	にらたまスープ	たまご にら にんじん たまねぎ えのきたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤緑卵小麦大豆鶏肉豚肉ごま小麦大豆	きんときにまめ	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
	エネルギー	732kcal	たんぱく質 23.8g		いちごジャム	いちごジャム	黄		エネルギー	681kcal	たんぱく質 25.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
6日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	かぼちゃがたハンバーグ	かぼちゃがたハンバーグ こめあぶら	赤黄大豆鶏肉豚肉
	キャベツのソテー	キャベツ にんじん スープストック こしょう しお こめあぶら	緑大豆豚肉
	かぼちゃのスープ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ カリフラワー クリームシチューのもと ぎゅうにゅう だしふんにゅう コンソメスープ しお こしょう	緑赤小麦乳大豆豚肉
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン	黄大豆
	エネルギー	761kcal	たんぱく質 25.7g

【図書給食】

「14ひきのかぼちゃ」
いわむらかずお (童心社)

おじさんが持っていた、ひとつぶのかぼちゃの種を、ねずみの14ひき家族みんなで畑を作ってまきました。芽が出てから10ひきのきょうだいは、かぼちゃのお世話に大忙し。苦勞の甲斐あって、かぼちゃは立派に成長しました。

さあ、収穫です。なんて大きなかぼちゃでしょう。家族みんなで収穫して、夕食はたくさんのかぼちゃ料理をいただきました。

今日はみなさんも、かぼちゃを使ったメニューがいっぱいの給食をどうぞ！他にも14ひきのお話があるので、ぜひ読んでみてください。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
7日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	ならのだいずコロッケ	ならのだいずコロッケ こめあぶら	赤大豆小麦
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし ごまあえのもと	緑小麦大豆乳さば鶏肉ごま
	ならのつべ	あつあげ だいこん にんじん さいとう こんにやく あじつけしいたけ さとう みりん しょうゆ でんぶん だしのもと	赤大豆 緑黄緑黄緑黄 小麦大豆 小麦大豆 黄さば
	エネルギー	689kcal	たんぱく質 20.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤卵小麦大豆鶏肉
	ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく せいしゆ ごまあぶら にんじん もやし たかなづけ しるいりごま さとう みりん しょうゆ	赤豚肉 黄緑ごま 緑黄ごま 小麦大豆
	とうにゅうじる	うすあげ はくさい たまねぎ ねぎ だしのもと だいずペースト みそ	赤大豆 赤大豆大豆
	エネルギー	665kcal	たんぱく質 27.0g

【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料（7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ギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料（7品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
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・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○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。

◎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

◎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。

【献立にのせるマークについて】

- 地場産物（奈良県・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。
- はしの日です。

【3つのグループの栄養】

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

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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。

献立アプリ
【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。(外部リンク)

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 µg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
684	24.1	20.7	346	2.5	212	0.69	0.54	28

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
11日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳	12日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄 乳 赤 鶏肉 黄 小麦 黄 大豆
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆		ひきずり	とりにく やきふ やきどうふ いとこんにやく はくさい たまねぎ しろねぎ しめじ	黄 小麦 黄 大豆 黄 大豆
	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン パセリ オリーブオイル コンソメスープ ガーリック しお こしょう	黄 緑 赤 緑 黄 豚肉		★ラッキー にんじんが はいているよ!	★にんじん こめあぶら だしのもと さとう せいしゆ しょうゆ みりん	黄 小麦 黄 大豆 黄 大豆
	コンソメスープ	にんじん たまねぎ キャベツ ニョッキ とうもろこし コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑 緑 緑 黄 緑 小麦		わしよ くひの ひ	ちりめんたくあん きざみたくあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	黄 小麦 黄 大豆 黄 大豆
ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	黄	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳		
エネルギー		677kcal	たんぱく質 24.2g	エネルギー		654kcal	たんぱく質 26.7g

食育の日・わ食の日

ひきずり

「ひきずり」とは、愛知県の尾張地方に伝わる、鶏肉を使ったすき焼きのことです。
「ひきずり」という名前の由来は、「すき焼きの鍋の中で鶏肉をひきずるようにして食べた」、「おいしくて食がすすみ、途切れることなく、どんどんひきずって食べてしまう」など、いろいろな説があります。
関西地方では、牛肉のすき焼きが一般的ですね。いつもと違う鶏肉のすき焼きを、味わっていただきましょう。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳	14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 乳 赤 小麦 大豆
	フライドチキン	フライドチキン こめあぶら	赤 小麦 大豆 鶏肉		さばのピリからやき	さばのピリからやき	赤 小麦 大豆
	はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー	緑 緑		さかなには「ほね」があります。 のみこまず、しっかりかんでたべましょう。	とりにんち さいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめあぶら しょうゆ せいしゆ さとう しお でんぶ	赤 鶏肉 黄 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆
	バックタルタルソース	タルタルソース	黄 大豆 りんご		すましじる	とうふ はなふ えのきたけ わかめ みつば だしのもと しょうゆ みりん	赤 大豆 黄 小麦 黄 緑 赤 緑 さば 小麦 大豆
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ こめこマカロニ ホールトマト コンソメスープ しお こしょう さとう	赤 緑 緑 緑 黄 緑 豚肉					
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	黄 大豆					
エネルギー		678kcal	たんぱく質 25.5g	エネルギー		699kcal	たんぱく質 26.2g

冬至

今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、かぜをひかないといわれています。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄 小麦 乳 赤 乳	19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄 乳 赤 小麦 大豆
	ビーフシチュー	ぎゅうにく こしょう あかワイン こめあぶら たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース マッシュルーム デミグラスソース ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ ローリエ	赤 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 黄 緑 黄 緑 緑 緑		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにやく ごまあぶら せいしゆ しろいりごま だしのもと さとう みりん しょうゆ	緑 緑 黄 黄 ごま 黄 小麦 大豆
	さやいんげんとコンソメのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 大豆 さば 大豆
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	黄 緑		ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄
エネルギー		628kcal	たんぱく質 21.7g	エネルギー		760kcal	たんぱく質 21.2g

寒い季節の手洗い きちんとしていますか？

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いはかぜの予防にも効果的ですので、しっかりおこなうようにしましょう。




小学生メニューコンテスト結果発表

7月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテスト」では248作品の応募がありました！
たくさん力作の中から書類審査を通過した6作品による最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。たくさんのお応募、ありがとうございました。

最優秀賞 生駒東小6年 松本 いづみさん	エコメニュー賞 生駒東小5年 金城 拓磨さん
アイデア賞 生駒東小5年 赤松 泰治さん	生駒東小5年 宮崎 祐輔さん
コープ賞 あすか野小5年 浦野 優羽さん	生駒東小5年 林 優衣さん
優秀賞 生駒東小6年 大庭 明桃さん	
鹿ノ台小6年 植野 朔太郎さん	
生駒南小4年 鳴川 晶乃介さん	
給食センター賞 あすか野小5年 浦野 優羽さん	

給食センター賞に選ばれた作品は給食の献立として採用される予定です。また、応募者全員に参加賞が贈られます。

**おめでとう
ございます！**

問い合わせ先: 生駒市健康課
TEL(0743)75-2255