



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節なので、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいふ)をお迎えするため、大そうじをして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and allergens. Includes daily meals from 10th to 21st of January.

【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。

【アレルギー表示対象品目】

Table listing allergen categories: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(20品目).

○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。

献立アプリ for IKOMA information with QR code and external link.

今月の平均栄養量

Table showing average nutritional values for the month: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, etc.

【献立にのせるマークについて】

- 地産産物(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地産産物(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。

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
22日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	23日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	24日 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	たこやき 2こ	たこやき こめあぶら	赤黄 大豆		にくじゃが	ぎゅうにく こめあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース いとこんやく だしのもと せいしゆ しょうゆ さとう	赤黄緑 牛肉		ビフカツ	ビフカツ こめあぶら	赤黄 牛肉 小麦 大豆
おおさかふのみかく	バックとんかつソース	とんかつソース	緑緑緑 小麦 大豆 鶏肉	きょうとふのみかく	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しるいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	黄 小麦 大豆	ひょうごけんのみかく	きのこのデミグラスソース	しめじ えりんぎ まいたけ デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ さとう スープストック こしょう しお	緑緑緑 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう しょうゆ	黄赤赤 小麦 大豆		きざみたくあん	さとう しょうゆ みりん せいしゆ	黄赤黄 大豆		オニオンスープ	たまねぎ にんじん ソテーオニオン ベーコン こめこまカロニ コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑緑赤 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
にくすい(うどんいり)	うどん ぎゅうにく どうふ ねぎ たまねぎ こめあぶら うどんスープ せいしゆ しょうゆ みりん	黄赤赤 小麦 牛肉 大豆	黄赤赤 小麦 大豆 さば	くろまめに	くろまめに	赤 小麦 大豆	いちごジャム	いちごジャム	黄 小麦 大豆		
エネルギー 620kcal			たんぱく質 23.3g	エネルギー 676kcal			たんぱく質 25.3g	エネルギー 740kcal			たんぱく質 22.0g

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
25日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	28日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	29日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	わかさぎのてんぷら 2び	わかさぎのてんぷら こめあぶら	赤黄 小麦 大豆		とりにくのしょうがやき	とりにくのしょうがやき	赤 鶏肉 大豆		あじナゲット 2こ	あじナゲット こめあぶら	赤黄 大豆 小麦
しがけんのみかく	はくさいのびたし	はくさい にんじん えのきたけ だしのもと しょうゆ さとう みりん	緑緑緑 さば 小麦 大豆	ひじきとだいずのもの	あじつけひじき だいず にんじん	赤赤緑 小麦 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 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 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		
	おこしる	うすあげ どうふ あかこんやく だいこん さといも ねぎ みそ だしのもと	赤赤黄 大豆 大豆	みそしる	うすあげ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ だしのもと みそ	赤緑緑 大豆	レタスのスープ	レタス たまねぎ にんじん とうもろこし うずらたまご コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	緑緑赤 卵 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	黄	大豆 さば	いちごゼリー	いちごゼリー	赤	いちごゼリー	いちごゼリー	黄		
エネルギー 667kcal			たんぱく質 18.9g	エネルギー 663kcal			たんぱく質 29.1g	エネルギー 678kcal			たんぱく質 23.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
30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	黄赤 小麦 乳
	ふゆやさいカレー	ぶたにく こめあぶら あかワイン さといも たまねぎ にんじん れんこん カレーウ コンソメスープ リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース こしょう	赤黄 豚肉 黄緑緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー	緑緑	大豆 りんご
バックタルタルソース	タルタルソース	黄	小麦 大豆
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦 大豆
エネルギー 661kcal			たんぱく質 19.7g

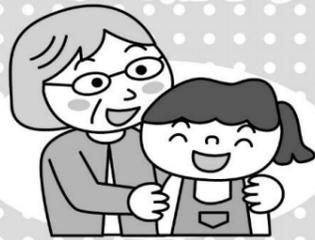
日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
31日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	さんまのマーメイドに	さんまのマーメイドに	赤 小麦 大豆 オレンジ
アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉	黄 鶏肉
ササミのスープ	ササミ こめあぶら にんじん たまねぎ じゃがいも コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤黄緑 小麦 大豆 鶏肉	黄 小麦 大豆
エネルギー 576kcal			たんぱく質 27.3g

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!



明治 22(1889)年~



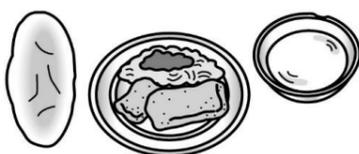
山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どものためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年~



ララ
戦後LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和 25(1950)年~



アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年~



ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和 51(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

給食センターでは、1月18日(金)から1月25日(金)までの6日間を学校給食週間として、「近畿2府4県の味めぐり」をしています。地域でとれた食材や特産物、郷土料理などがでけますので、それぞれの地域の味覚を味わい、文化や歴史との出会いも感じながら、楽しく食べてください。また、12月に引き続き1月も、生駒市産の大根がでけます。生産者の方々への感謝の気持ちをもっていただきます。