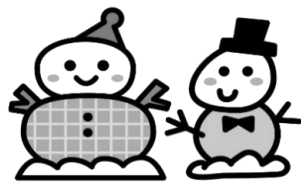


# 冬休みの食生活について



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】

**起きたら日光を浴びる**

**朝ごはんを必ず食べる**

**決まった時間に食事をとる**

**寝る直前にデジタル機器を使わない**

スマホ OFF

ゲーム

**夜食は控える**

※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

**日中は適度に運動する**

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	ごはん	5	4日 (火)	食パン	食パン	5	5日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	さんまのたれかけ	さんま(でん粉付) こめ油 さとう しょうゆ みりん	1 6 5		肉団子	肉団子	1		おでん	牛肉 あつあげ ボールさつまあげ こんにやく じゃがいも 大根 にんじん さとう だし 清酒 しょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 5
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん かまぼこ だし しょうゆ さとう みりん	4 3 1 5		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ ベーコン えりんぎ こめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 1 4 6		生駒市産の大根だよ!		
	大根のみそ汁	大根 しめじ とうふ わかめ だし みそ	4 4 1 2 1		にらたまスープ	卵 にら にんじん たまねぎ えのきたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 3 3 4 4		ひじきふりかけ	味付ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま さとう みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5
	エネルギー	883kcal	たんぱく質 28.3g		いちごジャム	いちごジャム	5		金時煮豆	金時煮豆	1
					エネルギー	789kcal	たんぱく質 30.0g		エネルギー	817kcal	たんぱく質 30.4g

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	コッペパン	5
	牛乳	牛乳	2
	かぼちゃ型ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ こめ油	1 6
	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 塩 こめ油	4 3 6
	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素 牛乳 脱脂粉乳 コンソメスープ 塩 こしょう	3 3 4 4 2 2
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン	5
	エネルギー	923kcal	たんぱく質 30.5g

**【図書給食】**

「14ひきのかぼちゃ」  
いわむらかずお  
(童心社)

おじいさんが持っていた、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ひきのきょうだいたちは、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	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	奈良の大豆コロッケ	奈良の大豆コロッケ こめ油	1 6
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし ごま和えの素	3 4
	奈良のつぺ	あつあげ 大根 にんじん 里いも こんにやく 味付しいたけ さとう みりん しょうゆ でん粉 だし の素	1 4 3 5 5 4 5
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン	5
	エネルギー	779kcal	たんぱく質 22.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1
	豚肉と高菜の炒め物	豚肉 清酒 ごま油 にんじん もやし 高菜漬 白いりごま さとう みりん しょうゆ	1 6 3 4 3 6 5
	豆乳汁	うすあげ 白菜 たまねぎ ねぎ だし の素 大豆ペースト みそ	1 4 4 3 1 1
	エネルギー	771kcal	たんぱく質 30.2g

**【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料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。

**【6つの基礎食品群】**

- 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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。

**【図書給食】**

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
816	28.1	23.0	370	3.3	242	0.81	0.59	32

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)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳	12日 (水)	麦入りごはん牛乳	麦入りごはん牛乳	5 乳	
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 小麦 大豆		ひきずり	鶏肉 焼きふ 焼きどうふ 糸こんにゃく 白菜 たまねぎ 白ねぎ しめじ ★にんじん ★にんじん こめ油 だしの素 さとう 清酒 しょうゆ みりん	2 鶏肉 1 小麦 1 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 塩 こしょう	5 豚肉		★ラッキーにんじんが入っているよ!	さば	さば	5
	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	3 小麦 4 小麦 4 大豆 鶏肉		食育の日・わ食の日	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	4 大豆 2 小麦 2 大豆 6 小麦 6 大豆
ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	5	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳		
エネルギー 842kcal			たんぱく質 29.0g	エネルギー 781kcal			たんぱく質 30.8g	

### 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	
13日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳	14日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳	
	フライドチキン	フライドチキン こめ油	1 小麦 大豆 鶏肉		さばのピリ辛焼き	さばのピリ辛焼き	1 さば 小麦 大豆	
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー	4		魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。	鶏ミンチ	鶏肉	1 鶏肉
	バックタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 りんご		里芋とにんじんのそぼろあんかけ	鶏ミンチ 里いも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめ油 しょうゆ 清酒 さとう 塩 でん粉	5 小麦 4 大豆	
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ 米粉マカロニ ホールトマト コンソメスープ 塩 こしょう さとう	1 豚肉	すまし汁	とうふ 花ふ えのきたけ わかめ みつば だしの素 しょうゆ みりん	1 大豆 5 小麦			
クリスマス献立	クリスマスケーキ	5 大豆						
エネルギー 827kcal			たんぱく質 30.2g	エネルギー 792kcal			たんぱく質 28.2g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳
	長いも揚げ	長いも(衣付き) こめ油	5 やまいも
	煮びたし	ツナ にんじん 小松菜 だしの素 しょうゆ みりん さとう	1 3 3 さば 小麦 大豆
	豚汁	豚肉 ごぼう もやし こんにゃく ねぎ みそ だしの素	1 豚肉
味付のり	味付のり	2 小麦 大豆	
エネルギー 736kcal			たんぱく質 25.4g

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)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳	19日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳
	ビーフシチュー	牛肉 こしょう 赤ワイン こめ油 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 ビーフシチューの素 リンゴビュレ 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	1 牛肉		あじのフリッター	あじのフリッター こめ油	1 小麦 大豆
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 小麦 大豆 鶏肉		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん こんにゃく ごま油 清酒 白いりごま だしの素 さとう みりん しょうゆ	4 3 3 3 3 6 5
	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	4 もも りんご		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ だしの素 みそ	3 4 1 3 1 大豆
エネルギー 812kcal	たんぱく質 27.4g	冬至献立			ゆずゼリー	ゆずゼリー	5
エネルギー 856kcal			たんぱく質 23.4g	行事と食べ物① 冬至			

### 行事と食べ物① 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るといわれています。



### 行事と食べ物② 年越しそば

# そば

大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延ぶるようにと願って食べられます(※諸説あり)。

そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や小麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物でんぷんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代より前にはすでに作られていたようです。



## 日本三大そば

#### わんこそば(岩手県)



一口大に小分けしたそばを「わんこ(おわん)」に入れて薬味とともに味わう。

#### 戸隠そば(長野県)



「ぼっち盛り」と呼ばれる盛り付けが特徴。薬味に「戸隠大根」を使う。

#### 出雲そば(島根県)



そばの実を皮ごとひいて作るので、色が黒く香り高い。割子(重箱)に盛り付ける。