

新年 謹賀

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・正月様ともいう)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。



Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens). It lists items like ごはん (rice), 牛乳 (milk), 里いもコロッケ (cassava croquette), etc.

Main menu table for 10th and 11th of January. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

Main menu table for 16th, 17th, and 18th of January. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

Main menu table for 21st of January. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

【食品に関するアレルギーについて】 (About food allergies) and 【アレルギー表示対象品目】 (Allergy labeling target items). Includes a QR code for the menu app and a table for monthly average nutrition.

【献立にのせるマークについて】 (About menu marks) and 【6つの基礎食品群】 (6 basic food groups). Includes information about the '食育の日・わ食の日' (Food Education Day / Wa-shoku Day).

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) 大阪府の味覚	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳	23日 (水) 京都府の味覚	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	24日 (木) 兵庫県の味覚	食パン牛乳	食パン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	たこやき3個	たこやきこめ油	1 大豆 6		肉じゃが	牛肉 こめ油 にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース 糸こんにゃく だしの素 清酒 しょうゆ さとう	1 牛肉 6 3 3 4 5 5		ビフカツ	ビフカツ こめ油	1 牛肉 小麦 大豆 6
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 4 3 4 6 6		ちりめんたかあん	きざみたかあん 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 2 6 6 5 5		きのこのデミグラスソース煮	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 塩	4 4 4 4 4 4 5 5
	肉吸(うどん入り)	うどん 牛肉 豆腐 ねぎ たまねぎ こめ油 うどんスープ 清酒 しょうゆ みりん	5 小麦 大豆 鶏肉 1 1 3 1 4 3 6 6		黒豆煮	黒豆煮	1 小麦 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 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう しょうゆ	4 4 3 3 4 4 1 1 5 5
	エネルギー	827kcal	たんぱく質 29.7g		エネルギー	792kcal	たんぱく質 29.3g		エネルギー	855kcal	たんぱく質 25.6g

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) 滋賀県の味覚	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 小麦 大豆 6 6	28日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 小麦 大豆 6 6	29日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら こめ油	1 小麦 大豆 6		鶏肉のしょうが焼き	鶏肉のしょうが焼き	1 鶏肉 大豆		あじナゲット	あじナゲット こめ油	1 大豆 小麦 6
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん えのきたけ だしの素 しょうゆ さとう みりん	4 3 3 4 4 5		ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3		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 塩 こしょう	5 4 1 1 6 6
	お講汁	うすあげ 豆腐 赤こんにゃく 大根 里いも ねぎ みそ だしの素	1 大豆 1 大豆 5 4 5 4 3 3 1 1		みそ汁	うすあげ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ だしの素 みそ	1 大豆 4 4 4 4 3 3		レタスのスープ	レタス たまねぎ にんじん とうもろこし うずら卵 コンソメスープ しょうゆ 塩 こしょう	4 4 4 4 3 3 1 1 4 4
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	5		パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2		いちごゼリー	いちごゼリー	5
	エネルギー	759kcal	たんぱく質 21.2g		エネルギー	773kcal	たんぱく質 33.9g		エネルギー	903kcal	たんぱく質 31.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
30日 (水)	麦入りごはん牛乳	麦入りごはん牛乳	5 2 小麦 乳 2 乳
	冬野菜カレー	豚肉 こめ油 赤ワイン 里いも 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	1 豚肉 5 4 4 3 4 3 4 4
	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー	4 3
	バックタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 リンゴ
	福神漬	福神漬	4 小麦 大豆
	エネルギー	773kcal	たんぱく質 22.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
31日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	さんまのマーレド煮	さんまのマーレド煮	1 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 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	4 3 3 3 6 6
	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ じゃがいも コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 鶏肉 6 6 3 3 4 4 5 5
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6 小麦 大豆
	エネルギー	807kcal	たんぱく質 36.3g

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。

<h2>昔の学校給食について知ろう!</h2> 	<h3>明治 22(1889)年~</h3>  <p>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。</p>	<h3>昭和 22(1947)年~</h3>  <p>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。</p>
<h3>昭和 25(1950)年~</h3>  <p>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。</p>	<h3>昭和 38(1963)年~</h3>  <p>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。</p>	<h3>昭和 51(1976)年~</h3>  <p>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。</p>

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、郷土料理などがでてきますので、それぞれの地域の味覚を味わい、文化や歴史との出会いを感じながら、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てきます。生産者の方々への感謝の気持ちをもっていただきましょう。