



あけましておめでとうございます

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。引き続きよろしくお祈り致します。

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, はるまき, えびとやさいのあんかけ, ごもくスープ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ふゆやさいカレー, はなやさいサラダ, パックマヨネーズ, パックミニフィッシュ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごめこパン, ぎゅうにゅう, いわしバジルフライ, わふうスパゲティ, みかん.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さばのしおやき, こうやどうふのもの, みそしる, のりふりかけ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), さやいんげんとコーンのソテー, マカロニのクリームに.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, いかメンチ, ちくぜんに, あかだし.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, かけいのだつたあげ, ほうれんそうのごまあえ, ならけんのぞうに, きなこ.

食育の日・わ食の日

ならけん そくに 奈良県の雑煮

雑煮は、各家庭や地域によって様々です。入れるおもちが「丸もち」のところもあれば、「角もち」のところもあり、またお汁が「しょうゆ仕立て」のところもあれば、「みそ仕立て」のところもあります。

奈良県では「丸もち」で「白みそ仕立て」の雑煮を食べる家庭が多く、さらに一部の地域では、もちを汁から出して、きなこをつけて食べます。



【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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 with columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目), 特定原材料に準ずるもの(20品目). Lists items like 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに, 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。
○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 0743-78-1510
◎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。

【栄養三色】

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

今月の平均栄養量

Table with columns: 1日1食 kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 加糖量 mg, 鉄 mg, けいふ当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 652, 24.2, 18.4, 327, 2.7, 213, 0.33, 0.53, 25.

【献立のマークについて】

- 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きます。
● スプーンがつきます。
● 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, ササミフライ, etc. Includes allergen information and energy/protein values.

1月24日~30日 全国学校給食週間

学校給食の意義や役割について、多くの方の理解を深め関心を高めるために、各地でさまざまな取組がおこなわれる一週間です。そこで今年度は、この期間中の献立を「学校給食週間特別献立」として、奈良県の郷土料理や世界の料理を実施します。食べ物に興味をもつと同時に、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦勞に感謝して食べましょう。

今月は、20日の「ならけんのそうじ」と24日の「おでん」に、いこまでとれただいこんをつかいます！



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, かきのはずし, etc. Includes allergen information and energy/protein values.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, ピロシキ (2こ), etc. Includes allergen information and energy/protein values.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, etc. Includes allergen information and energy/protein values.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, とりにくのごうみやき, etc. Includes allergen information and energy/protein values.

旬の味 冬野菜を食べよう

冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, きびなごフライ (2び), etc. Includes allergen information and energy/protein values.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, きんぴらごぼう, etc. Includes allergen information and energy/protein values.