



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います。引き続きよろしく願い致します。



Table with columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items like コッペパン, 牛乳, 春巻き, etc.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 10th (金).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 14th (火).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 15th (水).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 16th (木).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 17th (金).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Lists menu items for 20th (月).

食育の日・わ食の日

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 allergen categories like 卵・乳・小麦・そば, etc.

○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。

【栄養六群】

- 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

今月の平均栄養量

Table with columns: 1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群, 鉄, ナトリウム, カリウム, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC. Shows average nutrient intake values.

【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。
● はしがつきます。
● 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, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, 牛乳, ササミフライ, チンゲンサイのソテー, ミネストローネ, 根菜入りつくねバーグ, 切り干し大根とハムの炒め物, にゅうめん, 納豆.

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。

今月は、20日の「奈良県の雑煮」と24日の「おでん」の大根が生駒市産です！

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like ごはん, 牛乳, 柿の葉ずし, おでん, プロッコリーのおかかあえ, 黒豆蒸しパン, ごはん, 牛乳, 白身魚フライ, 野菜炒め, フォーガー.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, 牛乳, ピロシキ(2個), キャベツとパプリカのソテー, ウハー, 鶏肉の香味焼き, キャロットラペ, ジャがいものポタージュ, ミルメクコーヒー.

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。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like ごはん, 牛乳, きびなごフライ(3尾), きんぴらごぼう, ちゃんこ汁, のりのつくた煮.