

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, エビカツ, ポトフ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, いわしのしょうがに, きんぴらごぼう.

2月3日は節分. 節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。 節分にまつわる食べ物: 大豆, イワシ, 恵方巻.

小学生メニューコンテスト 給食センター賞受賞メニュー. 生駒台小学校 高田 紗弥花さん 「小松菜とツナの炒めもの」. Includes ingredients and cooking instructions.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さばのしおやき, こまつなツナ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, すぶた, ワンタンスープ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぶたにくのしょうがいため, あかだし.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, とりにくのこうみやき, にんじんのポターージュ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, かきのはずし, やまとまなちりめん.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, タラのレモンソースかけ, れんこんサラダ.

【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】 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.

【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。 【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。

Table with 10 columns: 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. Includes a QR code for the menu app.

Table for February 14th (Water). Columns include Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Dishes include Mugiiri Gohan, Kama Kari, and various soups. Allergens listed include wheat, soy, and eggs.

Table for February 19th (Month) and 20th (Fire). Columns include Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Dishes include Gohan, Shiranori, and various soups. Allergens listed include wheat, soy, and eggs.

Table for February 22nd (Wood) and 23rd (Metal). Columns include Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Dishes include Gohan, Torikuni, and various soups. Allergens listed include wheat, soy, and eggs.

「主食・主菜・副菜」をそろえて食べよう
毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかり食べていると、栄養の過不足が心配です。
まずは献立の基本(主食・主菜・副菜がそろったもの)を覚えましょう!
給食では栄養バランスのよい、主食・主菜・副菜がそろった献立を考えています。
コンビニやファーストフードを利用する場合も、副菜となる野菜類を選ぶよう心がけましょう。また、1食で十分な栄養がとれない場合は、ほかの食事で補うことも大切です。
献立の基本を覚えよう!!
献立を立てる時のポイント
①主食を決める ②おもなおかずを決める ③足りない食品を補うおかずや汁物を決める

Table for February 26th (Month) and 27th (Fire). Columns include Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Dishes include Gohan, Wakasagi, and various soups. Allergens listed include wheat, soy, and eggs.