

平成 24 年度 学校給食年間指導計画

生駒市立学校給食センター

	今月のめあて (食に関する指導)	給食・食育だより	季節の食品	行事食・郷土料理 世界の料理など	地場産物 (県産・生駒市産)
4月	給食のきまりを守ろう (手洗い・服装について)	学校給食について	さくら・かつお・あさり・海藻・たけのこ・山菜・セロリー・じゃがいも・たまねぎ・えんどう豆・春キャベツ・グリーンアスパラ・レタス・あまなつ・きよみオレンジ・いちご	入学・進級お祝い献立 にゅうめん(奈良)	米・そうめん ワケモノ ブルーベリー ねぎ 米粉パン
5月	食事のマナーについて知ろう	成長期の栄養について	あじ・あさり・かつお・まぐろ・じゃがいも・たまねぎ・山菜・さやいんげん・春キャベツ・たけのこ・そら豆・グリーンアスパラ・キウイフルーツ・あまなつ・メロン	ちまき(子どもの日) ぐる煮(高知県)	米・米粉 小松菜・ねぎ 米粉パン
6月	食べることの大切さについて考えよう	食と健康について (食育月間)	あじ・あさり・かつお・まぐろ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・さやいんげん・春キャベツ・そら豆・グリーンアスパラ・なす・トマト・びわ・メロン・さくらんぼ	カミカミ献立 (歯の衛生週間) クロワッサン、ラ タトゥイユ(フランス)	米・米粉パン 生駒のたまねぎ 小松菜・ねぎ しめじ・豆腐 梅ざり ソーテ・オニオン
7月	夏の食生活について考えよう (水分の補給など)	夏の食生活について	まぐろ・うなぎ・あなご・たちうお・するめ・キス・はも・ピーマン・なす・かぼちゃ・とうもろこし・さやいんげん・おくら・ミニトマト・枝豆・パインアップル・すいか	七夕献立 クーブイリチー、 豚の角煮、シーク ワサザリー (沖縄県)	そうめん・ねぎ 米・しめじ
9月	朝ごはんを食べよう (生活リズムを整えよう)	生活リズムについて (早寝・早起き・朝ごはん)	さんま・ししゃも・たこ・さば・キス・カレー・かぼちゃ・きゅうり・トマト・ピーマン・枝豆・とうもろこし・とうがん・きのこ・里芋・さつまいも・梨・ブルーベリー	お月見献立 ちゃんぽん (長崎県)	米・米粉パン しめじ・ねぎ 奈良のブルーベ ーリー
10月	食べ物の働きを知ろう 小…栄養三色 中…6つの基礎食品	食事と運動について	さんま・さば・カレー・いか・たこ・いわし・米・さといも・さつまいも・きのこ・白ねぎ・ほうれん草・大根・みかん・りんご・柿・くり	秋の味食べようデー 目の愛護デー 石狩汁(北海道)	米・米粉パン 黒豆の枝豆 ねぎ・しめじ 小松菜
11月	じょうぶな歯を作ろう (11月8日…いい歯の日)	噛むことの大切さについて	たら・さんま・いか・たこ・さば・さけ・いわし・ししゃも・カレー・メルルーサ・さつまいも・里芋・大根・かぶ・ブロッコリー・ほうれん草・きのこ・みかん・りんご・柿・キウイフルーツ	カミカミ献立 (いい歯の日) 奈良の味メニュー (めはり寿司・柿)	米・米粉パン 生駒の大根 ねぎ・しめじ なめこ・小松 菜・赤かぶ漬物
12月	冬の食生活を考えよう	冬においしい野菜について 行事食に親しむ	さば・ぶり・さけ・たら・いか・わかさぎ・大根・ほうれん草・水菜・かぶ・白菜・広島菜・春菊・白ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・りんご・柿・キウイフルーツ	クリスマス献立 冬至の献立	米・米粉パン 生駒の大根 ねぎ・しめじ 小松菜
1月	感謝して食べよう (学校給食週間について)	学校給食週間について 奈良県の地場産物について	いわし・ぶり・たら・わかさぎ・さけ・にしん・ほたて貝・大根・白菜・小松菜・ほうれん草・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・れんこん・きのこ・野沢菜・里芋・みかん・キウイフルーツ・干し柿・きんかん	正月料理 (奈良のそう煮) 給食週間 (23～27日) 奈良の郷土料理	米・米粉パン ねぎ・小松菜 大和まな・酒粕 高山の黒豆
2月	栄養のバランスを考えて 食べよう(主食・主菜・副 菜をそろえる。)	栄養バランスのよい食事について(主食・主菜・副菜)	さば・カレー・いか・たこ・いわし・わかさぎ・ほたて貝・にしん・大根・ほうれん草・水菜・白菜・小松菜・カリフラワー・ブロッコリー・わけぎ・いよかん・ぼんかん・キウイフルーツ	節分献立 しじみ汁・あらめ 煮つけ(島根県)	米・米粉パン 小松菜・ねぎ しめじ・豆腐 ワケモノ
3月	自分の食生活を振り返って みよう	毎日の食生活を振り返って みよう	さくら・しじみ・ほたて貝・あさり・ぶり・かじき・さくら・キャベツ・サラダ菜・からし菜・にら・菜の花・みつば・いよかん・はっさく・ネーブルオレンジ・いちご・キウイフルーツ	ひなまつり献立 卒業お祝い献立	米・ねぎ・しめ じ・小松菜 高山の黒豆

【食育の日の取組】 毎月 19 日は「食育の日」です。2つの取組を実施します。

- ① ★にんじん(ラッキーにんじん)・・・★の形に切ったにんじんを料理の中に入れ、給食に興味関心を持って残さず食べる心を養う。
- ② 地場産物(生駒市や奈良県産)を活用した献立・・・生産者が身近で、食材が新鮮で安心できることを理解し意欲を持って食べる心を養う。