

平成 26 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 (手洗いについて)	学校給食について	さわら・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 にゅうめん(奈良) けの汁(青森)	米・米粉パン ねぎ・しめじ ふしそうめん とうふ
5 月	給食のきまりを守ろう (服装・給食の栄養について)		あじ・あさり・かつお・まぐろ・海藻・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	こどもの日献立 ジャンボぎょうざ あおさ入りスープ(三重)	米・米粉パン ねぎ・しめじ いちごジャム
6 月	食べることの大切さについて考えよう 食事のマナーについて		あじ・あさり・かつお・まぐろ・海藻・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	食育月間 歯と口の健康週間 イナムドゥチ(沖縄) クロワッサン ラタトゥイユ(フランス)	米・米粉パン ねぎ・しめじ なす・大和まな ブルーベリー 生駒の玉ねぎ
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 成長期の栄養について	まぐろ・うなぎ・あなご・たちうお・あゆ・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・きゅうり・ゴーヤ・パインアップル・すいか	七夕献立 あなご飯(広島)	米・米粉パン ねぎ・しめじ ふしそうめん 生駒の玉ねぎ
9 月	朝ごはんを食べよう (生活リズムを整えよう)		さんま・ししゃも・たこ・さば・キス・カレイ・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・プルーン・ぶどう	お月見献立 フォー(ベトナム)	米・米粉パン ねぎ・しめじ
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		さんま・さば・カレイ・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	目の愛護デー 治部煮(石川)	米・米粉パン ねぎ・しめじ
11 月	じょうぶな歯を作ろう (11月8日…いい歯の日)		たら・さんま・いか・たこ・さば・さけ・いわし・ししゃも・カレイ・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	かみかみ献立 いも煮(山形) 柿の葉寿司・柿(奈良)	米・米粉パン ねぎ・しめじ 生駒の大根 柿
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 チリコンカン(メキシコ)	米・米粉パン 生駒の大根 ねぎ・しめじ
1 月	感謝して食べよう (学校給食週間について) 地場産物について	学校給食週間について	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	正月献立(奈良の雑煮) 給食週間	米・米粉パン ねぎ・しめじ 生駒の黒豆
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)		さば・カレイ・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 おでん(徳島)	米・米粉パン ねぎ・しめじ
3 月	自分の食生活を振り返ってみよう	栄養バランスのよい食事について(主食・主菜・副菜)	さわら・しじみ・ほたて貝・あさり・ぶり・かじき・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	ひな祭り献立 卒業お祝い献立 だんご汁(大分)	米 ねぎ・しめじ 生駒の黒豆

【食育の日の取組】 毎月 19 日は「食育の日・わ食の日」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。