

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願ひ致します。



Table with 4 columns: 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, ふゆやさいカレー, はなやさいサラダ, バックマヨネーズ, バックミニフィッシュ.

Table with 4 columns: 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, はるまき, えびとやさいのあんかけ, ごもくスープ.

Table with 4 columns: 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 4 columns: 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 4 columns: 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 4 columns: 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 4 columns: 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, こんさいりつつくねバーグ, きりほしだいこんのロースハム, にゅうめん, なつとう.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like しよパン, ぎゅうにゅう, オムレツ, きのこのデミグラスソースに, レタスのスープ.

【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。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

【アレルゲン表示対象品目】

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

【栄養三色】 赤…おもに体を作るものとなるもの 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となるもの

【献立のマークについて】

- 🐄 … 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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖M mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB12 mg	ビタミンC mg
652	24.2	18.4	327	2.7	213	0.34	0.53	25



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。



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, ぎゅうじゅう, きれいのたつたあげ, etc.

1月24日~30日 全国学校給食週間. Text about school lunch significance and a list of menu items for the week.

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, ぎゅうじゅう, とりにくのこまやき, etc.

旬の味 冬野菜を食べよう. Text about winter vegetables and an illustration of various vegetables like白菜, にんじん, ねぎ, etc.

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, ぎゅうじゅう, きびなごフライ, etc.

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, ぎゅうじゅう, とりにくのこまやき, etc.

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, ぎゅうじゅう, かきのはずし, etc.