



Main table containing 12 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for each day from August 19th to August 31st.

朝ごはんを脳と体にスイッチオン!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。しっかりと朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!



【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（21品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、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ギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

Table listing allergen categories: 表示義務づけ特定原材料 (7品目) and 特定原材料に準ずるもの (21品目).

○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。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
○よく使うもの（調味料等）については通年同じ商品を使用する予定です。
○ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【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(カロチン)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 showing average nutritional values for the month: 788 kcal, 29.5g protein, 20.2g fat, 362mg calcium, 3.5mg iron, 209µg vitamin B1, 0.47mg vitamin B2, 0.54mg vitamin B6, 26mg vitamin C.

【献立のマークについて】

- Local products (奈良県・生駒市でとれたもの)
Camellia products (よくかんで食べましょう)
Recycling bags for lunch boxes
No MSG
Fish-free (注意して、しっかりとんで食べましょう)

