



Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 4 (火), 5 (水), 6 (木).

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 7 (金), 10 (月).

11月8日はいい歯の日. よくかんで食べましょう! 食べ物のおいしさは、しっかりとかんで味わうこと...

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 10 (月), 13 (木).

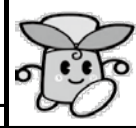
Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 11 (火), 12 (水).

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 12 (水), 13 (木).

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows for 13 (木), 14 (金).

Table with 3 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Row for 14 (金).

【食品に関するアレルギーについて】 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)を食材納入業者より提出された書類を元に記載します. 【献立にのせるマークについて】 赤... 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています. 【3つのグループの栄養】 赤... おもに体を作るもとになるもの...



今月の平均栄養量. Table with 10 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, レチノール当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.

2014年 11月予定献立表

小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

| 日 | 献立名 | 食品名 | 食品に関するアレルギー | 日 | 献立名 | 食品名 | 食品に関するアレルギー | 日 | 献立名 | 食品名 | 食品に関するアレルギー |
|---------------|---|--|--|---------------|---|---|--|---------------|--|---|--|
| 17 (月) | ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ ぎゅうにくと だいこんのうまに みそしる だいずふりかけ | ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ こめあぶら ぎゅうにく にんじん さやいんげん だいこん れんこん さとう だしのものと しょうゆ みりん うすあげ こまつな たまねぎ やきふ みそ だしのものと だいずふりかけ | 黄赤乳 赤小麦大豆 赤牛 赤緑緑黄 さば小麦大豆 赤大豆 赤緑黄赤 小麦大豆さば 小麦大豆ごま | 18 (火) | コッペパン ぎゅうにゅう あじのトマトソースに はなやさいサラダ パックマヨネーズ こめこのシチュー | コッペパン ぎゅうにゅう あじのトマトソースに ブロッコリー カリフラワー ゆでじお マヨネーズ ウインナー にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こめあぶら コンソメスープ こめこのシチューのものと しお こしょう | 黄赤乳 赤小麦大豆 緑 黄大豆卵りんご 赤豚 赤緑緑黄黄 小麦大豆鶏 豚大豆鶏 | 19 (水) | ごはん かきのはずし ぎゅうにゅう だしまきたまご かたひらあかねのつけもの いもに やまがたけんの ぎょうどりょうり わしよくのひのひ | ごはん かきのはずし ならけんのぎょうどりょうり ぎゅうにゅう だしまきたまご かたひらあかねのつけもの やまがたけんの ぎょうどりょうり とりにく にんじん、★にんじん だいこん しろねぎ さといも こんにやく さとう だしのものと しょうゆ さけ みりん 赤鶏 赤緑緑黄黄黄 さば小麦大豆 | 黄赤乳 黄赤鶏大豆 赤乳 赤卵大豆 緑りんご ※小麦ごま大豆豚 赤鶏 赤緑緑黄黄黄 さば小麦大豆 |
| エネルギー 712kcal | | | たんぱく質 33.5g | エネルギー 664kcal | | | たんぱく質 27.6g | エネルギー 664kcal | | | たんぱく質 22.7g |
| 20 (木) | コッペパン ぎゅうにゅう ささみフライ えびのマヨネーズいため ビーフンスープ りんごゼリー | コッペパン ぎゅうにゅう ささみフライ こめあぶら むきえび アスパラガス とうもろこし えりんぎ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ しょうゆ しお、こしょう でんぶん チンゲンサイ にんじん もやし ビーフン ちゅうかスープ しょうゆ こしょう りんごゼリー | 黄赤乳 赤鶏大豆小麦 ※乳卵 赤黄 赤えび 赤緑緑黄 小麦大豆鶏 小麦大豆 黄緑緑黄 小麦大豆鶏豚ごま 小麦大豆 黄りんご ※乳卵大豆ももオレンジゼラチンくるみ落花生小麦ごま | 21 (金) | ごはん ぎゅうにゅう ほっけのてりやき ひじきとだいずのもの さつまいものみそしる | ごはん ぎゅうにゅう ほっけのてりやき だいず あじつけひじき にんじん あつあげ たまねぎ えのきたけ さつまいも みそ だしのものと | 黄赤乳 赤小麦大豆 赤赤大豆 ※いわえびごま 大豆 赤緑緑黄赤 大豆さば | 25 (火) | コッペパン ぎゅうにゅう さけのレモンソースかけ ほうれんそうの バターソテー ラビオリスープ | コッペパン ぎゅうにゅう さけ(でんぶんつき) こめあぶら しろいりごま さとう レモンじる しょうゆ ベーコン ほうれんそう とうもろこし バター コンソメスープ しょうゆ こしょう にんじん パセリ たまねぎ えりんぎ ラビオリ しょうゆ コンソメスープ しお こしょう | 黄赤乳 赤鶏大豆小麦 ※さばいり小麦 赤黄黄 小麦大豆 赤豚 赤緑緑黄 乳小麦大豆鶏 小麦大豆 緑緑緑黄 小麦豚 小麦大豆 小麦大豆鶏 |
| エネルギー 681kcal | | | たんぱく質 30.6g | エネルギー 638kcal | | | たんぱく質 23.7g | エネルギー 643kcal | | | たんぱく質 29.5g |
| 26 (水) | ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに ちりめんたくあん すきやきに | ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに ちりめんじゃこ ぎざみたくあん さとう しろいりごま こめあぶら しょうゆ みりん さけ ぎゅうにく はくさい しろねぎ たまねぎ しめじ やきふ こんにやく さとう こめあぶら だしのものと さけ しょうゆ みりん | 黄赤乳 赤大豆小麦 赤緑黄黄 大豆 ごま 小麦大豆 赤牛 赤緑緑黄黄黄 小麦 さば 小麦大豆 | 27 (木) | しよくパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツのソテー コーンポタージュ あんずジャム | しよくパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツ もやし こめあぶら スープストック しお こしょう ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ クリームコーン じゃがいも バター コンソメスープ コーンポタージュのものと しお こしょう あんずジャム | 黄赤乳 赤小麦鶏大豆りんご 緑黄 大豆豚 赤緑緑黄黄 乳小麦大豆鶏 小麦乳豚 黄 ※乳オレンジキウイバナナももりんご | 28 (金) | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ 2こ やさいのあんかけ だいこんのみそしる | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こめあぶら うすらたまご にんじん はくさい たけのこ みずにしいたけ でんぶん こめあぶら ちゅうかスープ しょうゆ さけ こしょう うすあげ ねぎ だいこん たまねぎ みそ だしのものと | 黄赤乳 赤鶏小麦大豆 赤黄 卵 赤緑緑黄黄黄 小麦大豆鶏豚ごま 小麦大豆 赤大豆 赤緑緑黄 大豆さば |
| エネルギー 676kcal | | | たんぱく質 31.3g | エネルギー 771kcal | | | たんぱく質 26.7g | エネルギー 686kcal | | | たんぱく質 25.3g |

11月23日は『きんろうかんしゃのひ』
たべものしゅうかくをおいおいし、
はたらくひとたちにかんしゃするひです。
きゅうしよくもいろいろなひとのはたらきが
あつてつくられています。
かんしゃしていただきましょう。



かまってどんなことだろう?

普段、あまり意識することはありませんが、食事をする時私たちはあごを動かして食べ物を細かくしています。食べ物をかむとどんな効果があるのか、考えてみましょう。

* 肥満を予防

食べ物をよくかむと、血糖の上昇・味覚や臭覚などからの食物感覚刺激・消化液の分泌や消化活動による体温の上昇などで、脳にある満腹中枢が刺激されます。これにより満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

* 集中力・記憶力がアップ

食べ物をよくかむとあごの筋肉をたくさん動かします。それにより、あごのまわりの血管や神経が刺激され脳の血流がよくなるため、集中力や記憶力がアップするといわれます。アップ!!



だ液の力で

* むし歯を予防

食べ物が口の中に入ると、むし菌が活動しむし菌が得意な状態になります。だ液は口の中に残った食べ物のかすを取り除くなどして、むし歯を予防します。

だ液の力で

* 消化・吸収をアップ

だ液に含まれる消化を助ける成分が、食べ物と混ざりあって胃や腸に送られます。そのため、食べ物の消化がスムーズになります。



なぜ、ごはんをよくかむと甘く感じるのだろう?

お米の成分の8割ぐらいはでんぶんでできています。お米をたくと、お米のでんぶんは消化のよいでんぶんに変化します。ごはんをよくかむと甘く感じるの、ごはんのでんぶんが、だ液の働きで、甘い糖「マルトース(麦芽糖)」に分解されるからです。

ごはんをよくかむことは、ごはんが甘くおいしくなるだけでなく、ごはんのおいしさを味わえます。からだの健康のためにも、ごはんはよくかんで食べるのがいいですね。

たわわに実った稲穂が収穫されて、新米のおいしい時期です。ごはんの甘みや香りを楽しみましょう!

