



Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, かつおフライ, さつまいもとりんごの重ね煮, オニオンスープ, 型抜きチーズ. Includes a note: '魚には「骨」があります。しっかりとんで食べましょう。' and another: '奈良県でとれた「柿」だよ！'.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 玄米入りごはん, 牛乳, ハタハタの天ぷら, 切り干し大根のごま和え, すまし汁, かつおみそ汁, バックひじきのつくだ煮.

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、しっかりとんで味わうことによって感じられます。『かむ力』は、生まれながら備わっているものでなく、学習することによって育まれます。毎日の楽しくおいしい食事の積み重ねから、『かむ』習慣を身につけましょう。かみごたえのある食材を取り入れましょう! 給食では根菜類やきのこ類、海そう類など、①繊維質の多いもの②かたいもの③かみきりにくいものなどの、かみごたえのある食材を取り入れています。かみかみ献立の日 は特にしっかりとんで食べましょう。

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, さんまのゆずみそ煮, 高野豆腐の煮もの, せんべい汁, 青森県の郷土料理.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, 揚げシューマイ, ならの卵とじ, わかめスープ, ヨーグルト.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 麦入りごはん, ビーフカレー, れんこんサラダ, バックごまドレッシング, パック福神漬け, ゆでぐり.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン牛乳, 海鮮塩焼きそば, 大学芋, 五目スープ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, ごぼう入りミンチカツ, 白菜の煮びたし, みそ汁, ココアパウダー.

【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。表示義務づけ特定原材料(7品目) 卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・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(キウイフルーツ)・牛(牛肉)・くるみ・ごま・鮭・さば・大豆・鶏(鶏肉)・バナナ・豚(豚肉)・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン 【献立にのせるマークについて】 ・ ・ ・ 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。 ・ ・ ・ はしの日です。 【6つの基礎食品群】 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(カロテン)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 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)を活用します。 ②★ラッキーにんじんが入ります。 「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。 ◎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。 今月の平均栄養量 エネルギー kcal 827 たんぱく質 g 31.1 脂質 g 23.3 カルシウム mg 401 鉄 mg 4.0 レチノール当量 μg 225 ビタミンB1 mg 0.68 ビタミンB2 mg 0.61 ビタミンC mg 42



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	ごはん	5	18 (火)	コッペパン	コッペパン	5	19 (水)	ごはん	ごはん	5			
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		柿の葉ずし	柿の葉ずし	5			
	おからコロッケ	おからコロッケ こめ油	1 6		小麦 大豆	あじのトマトソース煮	あじのトマトソース煮		1	奈良県の郷土料理				
	牛肉と大根のうま煮	牛肉 にんじん さやいんげん 大根 れんこん 砂糖 だしの素 しょうゆ みりん	1 3 3 4 4 5		牛	花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー ゆで塩		3 4	牛乳	牛乳	2		
みそ汁	うすあげ 小松菜 たまねぎ やきふ みそ だしの素	1 3 4 5 1	大豆	パックマヨネーズ	マヨネーズ	6	だしまき卵	だしまき卵	1					
大豆ふりかけ	大豆ふりかけ		小麦 大豆 小ま	米粉のシチュー	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 こめ油 コンソメスープ 米粉シチューの素 塩 こしょう	1 3 3 4 5 6	豚	片平あかねの漬け物	片平あかねの漬け物	4				
エネルギー	812kcal	たんぱく質	36.3g	エネルギー	835kcal	たんぱく質	33.2g	わ食育の日	山形県の郷土料理	鶏肉 にんじん、★にんじん 大根 白ねぎ 里いも こんにやく 砂糖 だしの素 しょうゆ 酒 みりん	1 3 4 4 5 5	鶏	山添料でとれた、赤色のかぶだよ!	1
										★ラッキーにんじんが入っているよ!				

月	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	月	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	月	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
20 (木)	コッペパン	コッペパン	5	21 (金)	ごはん	ごはん	5	25 (火)	コッペパン	コッペパン	5	
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2	
	ささみフライ	ささみフライ こめ油	1 6		鶏 大豆 小麦	ほっけの照り焼き	ほっけの照り焼き		1	鮭のレモンソースかけ	鮭(でん粉付) こめ油 白いりごま 砂糖 レモン汁 しょうゆ	1 6 6 6 5
	えびのマヨネーズ炒め	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 塩、こしょう でん粉	1 3 4 4 4 6		えび	ひじきと大豆の煮もの	大豆 味付けひじき にんじん		1 2 3	大豆	大豆	1
ビーフンスープ	チンゲンサイ にんじん もやし ビーフン 中華スープ しょうゆ こしょう	3 3 4 4 5	小麦 大豆 鶏	さつまいものみそ汁	厚揚げ たまねぎ えのきたけ さつまいも みそ だしの素	1 4 4 5 1	大豆	ほうれん草のバターソテー	ベーコン ほうれん草 とうもろこし バター コンソメスープ しょうゆ こしょう	1 3 4 6		
りんごゼリー	りんごゼリー	5	りんご	お米のタルト	お米のタルト	5	卵 乳 小麦 大豆	ラビオリスープ	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 塩 こしょう	3 3 4 4 5	小麦 豚 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏	
エネルギー	842kcal	たんぱく質	36.2g	エネルギー	859kcal	たんぱく質	27.4g	エネルギー	867kcal	たんぱく質	40.1g	

**11月23日は『勤労感謝の日』**  
 食べものの収穫をお祝いし、  
 働く人たちに感謝する日です。  
 給食もさまざまな人の働きがあって  
 作られています。  
 感謝していただきます。



きのこには、腸の動きを活発にし、便秘を解消する働きがあります。残さず食べてね!

月	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	月	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	火	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
26 (水)	ごはん	ごはん	5	27 (木)	食パン	食パン	5	28 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2	
	にしんの甘露煮	にしんの甘露煮	1		大豆 小麦	ハンバーグ	ハンバーグ		1	鶏肉の唐揚げ	鶏肉の唐揚げ こめ油	1 6
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ ぎざみたくあん 砂糖 白いりごま こめ油 しょうゆ 酒、みりん	2 4 5 6 6		大豆	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめ油 スープストック 塩 こしょう		4 4 6	大豆 豚	野菜のあんかけ	うすあげ にんじん 白菜 たけのこ 水煮しいたけ でん粉 こめ油 中華スープ しょうゆ 酒 こしょう
すき焼き煮	牛肉 白菜 白ねぎ、たまねぎ しめじ やきふ こんにやく 砂糖 こめ油 だしの素 しょうゆ 酒、みりん	1 4 4 4 5 5 6	牛	コーンポタージュ	牛乳 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素 塩 こしょう	2 3 4 4 5 6	乳 小麦 大豆 鶏 小麦 乳 豚	大根のみそ汁	うすあげ ねぎ 大根 たまねぎ みそ だしの素	1 3 4 4 1		
ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	カシューナッツ	あんずジャム	あんずジャム	5	小麦 大豆 鶏 小麦 乳 豚	生駒でとれた大根だよ!	あさりのつくだ煮	あさりのつくだ煮	2	
エネルギー	861kcal	たんぱく質	38.7g	エネルギー	892kcal	たんぱく質	30.2g	エネルギー	838kcal	たんぱく質	32.4g	



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割ぐらいはでんぷんでできています。お米をたくと、お米のでんぷんは消化のよいでんぷんに変化します。ごはんをよくかむと甘く感じるの、ごはんのでんぷんが、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!

