

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, ぎゅうにゅう, さんまのかつおぶし, れんこんのきんぴら, こまつなのみそしる, のりのつくだに.

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, フィレオチキン, ブロッコリーサラダ, パックタルタルソース, ミネストローネ, クリスマスケーキ.

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, ちくわのいそべあげ, いんげんのちゅうかいため, ギョーザスープ.

冬休みを元気に過ごそう! 風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等による胃腸炎がはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためにも、体調管理に気をつけましょう。

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like しよくパン, ぎゅうにくと, ゴーンコロッケ, ササミのスープ, メープルジャム.

【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】 ● 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。 【3つのグループの栄養】 赤...おもに体を作るものになるもの 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になるもの 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 表: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 702, 26.2, 22.2, 367, 3.0, 270, 0.64, 0.53, 28.



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
12日 (金) とうじ こんだて	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	15日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	16日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さばのおろしに	さばのおろしに	赤さば 小麦 大豆		ホイコーロー	ぶたにく キャベツ もやし にら みそ、あかみそ ゴマあぶら さとう ちゅうかスープ さけ しょうゆ こしょう	豚 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆		チキンのハーブやき きのこのソテー	チキンのハーブやき えりんぎ しめじ とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤鶏 大豆 緑緑緑黄 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆
	かぼちゃのそぼろに	とりミンチ かぼちゃ えだまめ こめあぶら さとう さけ だしのもと しょうゆ	赤鶏 大豆 さば 小麦 大豆		さつまいもてんぷら	さつまいもてんぷら こめあぶら	黄小麦		レタスのスープ	ベーコン にんじん レタス たまねぎ コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	赤豚 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆
	ちゃんこじる	にんじん ねぎ はくさい ごぼう こんにやく こめあぶら おろししょうが さけ だしのもと しょうゆ	緑緑緑黄黄 さば 小麦 大豆		わかめスープ	やきぶた とうふ わかめ にんじん えのきたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤赤赤緑緑 小麦 大豆 豚 大豆 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆		ミックスマッツ	ミックスマッツ	黄カシューナッツ
ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄	だいずふりかけ	だいずふりかけ	小麦 大豆 ごま ※えび かに						
エネルギー 753kcal			たんぱく質 23.2g	エネルギー 741kcal			たんぱく質 26.2g	エネルギー 632kcal			たんぱく質 27.6g
17日 (水) おんまつり のひ	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	18日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	19日 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ(てんぷんつき) こめあぶら さとう ゴマあぶら こめず しょうゆ みりん	赤黄黄黄 ごま 小麦 大豆		ぼうソーセージ	ぼうソーセージ	赤鶏 ※乳 卵 小麦		やきビーフン	ぶたにく にんじん にら たけのこ ビーフン ゴマあぶら おろししょうが しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかスープ	豚 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん もやし ごまあえのもと	緑緑緑黄 小麦 大豆 乳 さば 鶏 ごま		ちゅうかスープ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ あじつけいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	緑緑緑緑 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆		ならのつぺ	あつあげ だいこん かぶ さといも こんにやく さとう でんぷん みりん しょうゆ だしのもと	赤大豆 緑緑黄黄黄黄 小麦 大豆 さば
	ならのつぺ	あつあげ だいこん かぶ さといも こんにやく さとう でんぷん みりん しょうゆ だしのもと	赤大豆 緑緑黄黄黄黄 小麦 大豆 さば		バックだいずマーガリン	だいずマーガリン	黄落花生 乳 大豆 ※小麦				
エネルギー 639kcal			たんぱく質 23.1g	エネルギー 682kcal			たんぱく質 26.7g				



指先や爪の間 手のひわ
指の間 親指の周り 手首

汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう

手洗いをしっかり!

ノロウイルスに注意

カキ、ホタテなど7枚貝は生で食べないで。

地産地消

地産地消とは、「地域で生産されたものを、その地域で消費すること」です。食材を作る場所と、食べる場所が近いので、新鮮で、何より安心なものを食べることができます。

今年も!!
生駒市でとれた大根が登場します!!!

今年も11月と12月に、生駒市産の大根を合計約1700kg使用します。農家の方が、給食用に大切に育てて下さいました。葉を切りおとした大根1本が約1kgなので本数にすると...!!

12月は3・8・10日に登場します。どんな料理になるのか、お楽しみに!!



小学生メニューコンテスト結果発表

5月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテスト」では133作品の応募がありました! たくさんの方の中から書類審査を通過した7作品による最終審査が行われ、以下の賞が決定しました。受賞者には、生駒産のお米と図書カードが贈られました。また、応募いただいた方、全員に参加賞が贈られました。たくさんの方の応募、ありがとうございました。

最優秀賞

「まんぷくライオンともぐもぐスープ」あすか野小6年 満永 さくらさん
「ハッピーイエローモーニング」真弓小6年 中井 真穂さん

アイデア賞

「重ね煮ライスピザとスープの朝食」あすか野小6年 椎野 真心さん

優秀賞

「ピーマンドライカレー」生駒東小6年 北川 光優さん
「野菜のオムレツ・ひじきのピザトースト」生駒東小6年 安井 真世さん
「カリカリさっぱり朝ごはん」生駒東小6年 戸井田 栗佳さん
「野菜たっぷりエコメニュー」生駒東小6年 井本 花奈さん

最優秀作品

あすか野小6年 満永さくらさん(左)

真弓小6年 中井真穂さん(右)

おめでとう
ございます!

