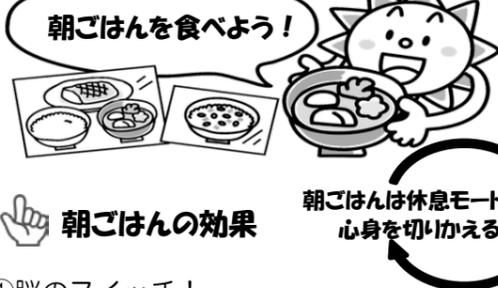


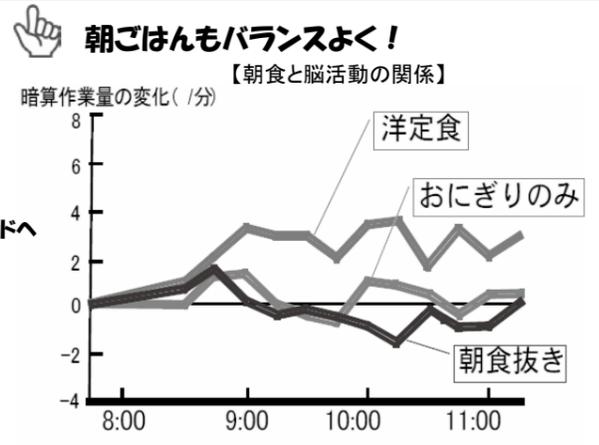
2学期が始まりました！ 生活のリズムを取り戻そう！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりしている人はいませんか？9月はまだまだ暑く、さらに夏の疲れが出てくるころです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しく食べ、生活リズムを取り戻して、2学期も元気に過ごしましょう！



朝ごはんの効果 朝ごはんは休息モードから活動モードへ心身を切りかえるスイッチ！！

- ①脳のスイッチ！ 脳にエネルギーが補給され、脳が活発に働きます。脳が働くと頭がすっきりし、午前中の授業に集中することができます。
②体温のスイッチ！ 眠っている間に空っぽになった体にエネルギーがいきわたることで、体温が上がり活動的に動くことができます。全身の血流もよくなります。
③おなかのスイッチ！ 腸が刺激され、うんちがでます。朝うんちが出るとスッキリした気持ちで登校できます。



上のグラフは、朝ごはんの内容と脳活動の関係を表しています。比較した朝ごはんの内容は、バランスの良い洋定食、おにぎりのみ、朝ごはん抜きです。脳をしっかり働かせるためには、おにぎりだけでは不十分だという結果です。忙しい朝は朝ごはんだけやパンだけにしがちです。ひとつでも食材を増やし、バランスよく食べられる工夫をしましょう。秋はぶどうやかき、いちじく、なしなど果物がおいしい季節です。朝ごはんにとりいれてみてはいかがでしょうか。

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, ビーフシチュー, グリーンサラダ, パックマヨネーズ, フルーツしらたま.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like あじのトマトソース, ジャガバター, オニオンスープ, シャーベット.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, だしまきたまご, じゃこピーマン, のっぺいじる.

【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(20品目)を記載します。
【アレルギー表示対象品目】
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
【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)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、輪に合った楽しい食事、身体にO(マル)な食事、和食などのことを意味します。

食中毒にご用心！ しょくじのまえには手をあらおう！

Table with 10 columns: 項目, 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. Includes a note about allergen materials and a source for the data.

2015年 9月予定献立表

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	15日 (火)	パンズパン ぎゅうにゅう	パンズパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳 大豆	16日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ししゃものなんぼんづけ 2び	ししゃも(でんぶんつき) こめあぶら さとう こめず、みりん しょうゆ ゴマあぶら	赤黄黄		ハンバーグ キャベツのソテー	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	赤 鶏肉 りんご 大豆 緑黄 大豆 豚肉		にくじゃが	ぎゅうにく にんじん たまねぎ えだまめ じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤 牛肉 緑 大豆 緑黄 大豆 黄黄 大豆
	きのこのいためもの	ぎゅうにく えりんぎ、しめじ とうもろこし ゴマあぶら オイスターソース しょうゆ みりん	赤 牛肉 緑黄 大豆 小麦		コーンポタージュ	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン じゃがいも バター ぎゅうにゅう コーンポタージュのもと コンソメスープ しお、こしょう	緑 大豆 豚肉 緑黄 小麦 大豆 鶏肉		のざわなちりめん	ちりめんじゃこ のざわなづけ しろいりごま さとう ゴマあぶら みりん しょうゆ	赤 りんご 緑黄 大豆 黄 小麦 大豆
ちゅうかスープ	やきぶた にんじん にら たまねぎ もやし ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 緑黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	黄 りんご			
エネルギー 637kcal			たんぱく質 23.8g	エネルギー 697kcal			たんぱく質 27.3g	エネルギー 682kcal			たんぱく質 24.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
17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 小麦 乳
	チキンのハーブやき	チキンのハーブやき	赤 鶏肉 大豆
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑黄 小麦 大豆 鶏肉
ミネストローネ	ベーコン にんじん ホールトマト たまねぎ ズッキーニ さとう こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	赤 豚肉 緑黄 小麦 大豆 鶏肉	
バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	赤	
エネルギー 617kcal			たんぱく質 31.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
18日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	きざみアナゴ	きざみアナゴ	赤 小麦 大豆
	ばらずしのぐ	こうやとうふ にんじん あじつけしいたけ かんぴょう、れんこん さとう だしのもと しょうゆ せいしゆ、みりん こめず	赤 大豆 緑黄 小麦 大豆 黄 小麦 大豆
すましじる	ゆば とうがん、たまねぎ ねぎ	赤 大豆 緑黄 小麦 さば 大豆	
★ラッキーにんじんがはいていいます!	★にんじんはなふだしのもとしょうゆみりん		
きびだんご	きびだんご	黄 大豆 やまいも	
エネルギー 661kcal			たんぱく質 24.2g

献立紹介: ばら寿司

ばら寿司は、岡山県の名物として有名です。ばら寿司が作られるようになったのは、江戸時代、お殿様が家来や国の人々がぜいたくをしないように、「食事は一汁一菜としなさい」と命令しました。つまり「ごはんとおかず、そしてみそ汁だけの食事をせよ。」というものです。ごちそうを食べたい人々は、魚や野菜を目立たないようにすし飯にまぜ、見た目は一汁一菜ですが、中にはたくさんの具が入ったごちそうである「ばら寿司」を考えたとす。

給食では、きざみアナゴとばら寿司の具をごはんの上のせて、『ばら寿司』にして食べましょう!

野菜 魚

☆給食レシピ紹介☆

9月10日(木)より
豚肉となすのカレー炒め
なすが苦手な子どもたちにも、カレー味で食べやすく仕上げています。

●材料(4人分)
豚肉(もも肉) 150g
なす 中1本
ズッキーニ 1/2本
さやいんげん 40g
コンソメスープ粉末 2.8g
カレールー※ 6.0g
カレー粉 適量
こいくちしょうゆ...小さじ1/2
こしょう 適量
油 適量

●作り方
①豚肉は食べやすい大きさに切る。なすはひとくちサイズの乱切り、ズッキーニは半月切りにする。さやいんげんはスジをとり、3cmの長さに切る。固形のカレールーは細かくくだいておく。
②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、こしょうをふる。豚肉に火が通ったら取り出す。
③同じフライパンで、なす、ズッキーニ、さやいんげんを炒める。
④野菜がしんなりしてきたら、豚肉を戻し、コンソメスープ、カレールー、カレー粉を加えて炒める。
⑤最後にしょうゆを加え、味を調える。
※カレールーを入れることでとろみがつき、味が絡まり食べやすくなります。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
24日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	かますのフライ	かますのフライ こめあぶら	赤 小麦
	なすとトマトのスパゲティ	あいびきミンチ にんじん ホールトマト なす たまねぎ スパゲティ さとう こめあぶら トマトベースソース ウスターソース しょうゆ コンソメスープ おろしにんにく しお、こしょう	赤 牛肉 豚肉 緑黄 小麦 黄黄 大豆
さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお ブラックペッパー	緑黄 小麦 大豆 鶏肉	
エネルギー 663kcal			たんぱく質 28.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
25日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さんまのおろしに	さんまのおろしに	赤 小麦 大豆
	さといもといかのもの	いか あたりめ にんじん さといも こんにやく さとう だしのもと しょうゆ、みりん	赤 いか 赤黄黄 小麦 大豆 黄黄 小麦 大豆
みそじる	うすあげ キャベツ もやし みそ だしのもと	赤 大豆 緑黄 大豆 さば	
おつきみこんだて	おつきみゼリー	黄 大豆	
エネルギー 708kcal			たんぱく質 28.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
28日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ほっけのいちやぼし	ほっけのいちやぼし	赤
	ひじきとだいずのもの	あじつけひじき だいず にんじん	赤 小麦 大豆 赤黄 大豆
なすのみそじる	うすあげ なす ねぎ えのきたけ やきふ だしのもと みそ	赤 大豆 緑黄 小麦 さば 大豆	
ぶどう	きよほう	緑	
エネルギー 601kcal			たんぱく質 23.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
29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 小麦 乳
	すぶた	ポークフライ にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ さとう でんぶん こめあぶら トマトケチャップ ちゅうかスープ しょうゆ こめず、しお	赤 豚肉 大豆 小麦 緑黄 小麦 大豆 鶏肉 黄黄 小麦 大豆
	わかめスープ	とうふ わかめ もやし あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 大豆 赤黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
あじつけこざかな	あじつけこざかな	赤	
ならのいちごジャム	いちごジャム	黄	
エネルギー 680kcal			たんぱく質 30.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
30日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ポークカレー	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも さやいんげん こめあぶら カレールー トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう	赤 豚肉 赤黄黄 小麦 大豆 鶏肉 黄黄 小麦 大豆 鶏肉
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし えだまめ ゆでじお	緑黄 大豆
バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄 小麦 大豆 ごま	
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆	
エネルギー 739kcal			たんぱく質 20.9g