

6月は食育月間です！給食では、オリンピックイヤーにちなんで世界の料理を紹介します。今年も生駒市産のたまねぎを使用します！お楽しみに♪

Table with 10 columns: 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. Includes items like ごはん牛乳, 八宝菜, コッペパン牛乳, フェジョアータ, and ごはん牛乳.

6月4日～10日【歯と口の健康週間】よくかんで食べましょう！

Table with 10 columns: 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. Includes items like きすの天ぷら, ひじきと大豆の煮物, ハンバーグ, アスパラソテー, レタスのスープ, ミックスナッツ, 麦入りごはん, キーマカレー, and 海そうサラダ.

Table with 10 columns: 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. Includes items like バインパン牛乳, 酢豚, 五目スープ, 味付小魚, ごはん牛乳, さばのみそ煮, きんぴらごぼう, にゅうめん, カミカミ大豆, ごはん牛乳, だしまきたまご, じゃこピーマン, とうふのみそ汁, and ハスカップゼリー.

Table with 10 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 背割パン牛乳, 白身魚フライ, ラタトゥイユ, ウィンナー, かぼちゃのポタージュ, and ホキフライ.

【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。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。 【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。 【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)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、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

Table with 10 columns: 今月の平均栄養量. Columns: 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: 800, 29.6, 21.5, 387, 3.5, 243, 0.64, 0.57, 30.

Table for June 15-17. Columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Energy, Protein. Includes Korean cuisine (15th), Turkish cuisine (16th), and Japanese cuisine (17th).

トルコ料理は、中華料理、フランス料理とならぶ、世界三大料理のひとつです。主食は米や小麦で、羊の肉がよく食べられています。トルコ周辺はにんじんの原産国。今日はにんじんをたくさん使った「キャロットスープ」です。また、ヨーグルトは、実はトルコが発祥の地です。トルコの人々はヨーグルトが大好きです。一年間に食べるヨーグルトの量は世界一だそうです。

深川（東京都江東区）は、江戸時代に漁師の町として栄え、あさがりがよくとれました。そのあがりを使い、手早く作られておいしく、栄養たっぷりの『深川めし』は、漁師の日常食だったそうです。ごはんに入れて食べましょう！

- すまし汁
ゆば
とうがん
たまねぎ
★にんじん
ねぎ
花ふ
だしの素
しょうゆ
みりん

Table for June 20-22. Columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Energy, Protein. Includes Japanese cuisine (20th), Chinese cuisine (21st), and Japanese cuisine (22nd).

6月は食育月間
食事を楽しみましょう！
Illustration of children eating.

Table for June 23-27. Columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Energy, Protein. Includes Peruvian cuisine (23rd), Japanese cuisine (24th), and Japanese cuisine (27th).

『ロモサルタード』は牛肉とフライドポテトの炒め物です。ペルーに移住した中国人の影響でつくられたそうです。しょうゆを加えるので日本人にも食べやすい味つけです。

炒りたまごと肉そぼろをごはんにのせて、「そぼろ弁当」にして食べましょう！

生駒市産のたまねぎだよ！

Table for June 28-30. Columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens, Energy, Protein. Includes Chinese cuisine (28th), Japanese cuisine (29th), and Japanese cuisine (30th).

生駒市産のたまねぎだよ！