



朝ごはん で元気に!!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流が良くなります。また、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活発モードに切り替えるために、しっかり朝ごはんを食べましょう。

自分の朝ごはんをふり返ってみよう!

いつも食べている朝ごはらは、①～④のどれに当てはまりますか。主食、主菜、副菜、汁物の4つすべてがそろった朝ごはんを目指しましょう。

Checklist for breakfast components: ① 何も食べていない人は ② 主食だけ食べている人は ③ 主食+主菜を食べている人は ④ 主食+主菜+副菜を食べている人は. Includes illustrations of food items and a child eating.



Main table for September 5th (9月5日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 6th (9月6日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 7th (9月7日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 8th (9月8日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 9th (9月9日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 12th (9月12日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 13th (9月13日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

Table for September 14th (9月14日) with columns for献立名, 食品名, and 食品に関するアレルギー. Includes energy and protein values.

【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。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

Table showing allergen categories: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(20品目).

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。 TEL 0743-73-3141
◎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。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【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。



今月の平均栄養量

Table showing average nutrition values for the month: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.

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
15日 (木) おつきみこんだて	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	16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	20日 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	さけバーグ	さけバーグ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆 鶏肉		ししゃものなんばんづけ 2び	ししゃも(でんぶんつき) こめあぶら ゴマあぶら さとう こめず、みりん しょうゆ	赤黄黄 小麦 大豆		あらびきソーセージ 2はん	あらびきソーセージ	赤 豚肉
	バックタルタルソース	タルタルソース	黄 大豆 りんご		うったちじる	ぶたにく すいとん たまねぎ、ごぼう ねぎ、★にんじん あじつけしいたけ こめあぶら だしのもと しょうゆ しお	赤 大豆		パック ケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード	緑黄 大豆 豚肉
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし こめあぶら コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑黄 小麦 大豆 鶏肉		うったち汁	『うったち汁』の「うったち」は佐賀県の塩田の方で「旅立ち」という意味だよ。就職や結婚で家を出る子どもに、この料理を食べさせる習慣があるんだって。	赤黄黄 小麦 大豆		キャベツのソテー	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	緑黄 大豆 豚肉
	さいの目のクリームシチュー	ベーコン さいの目 たまねぎ にんじん、パセリ ぎゅうにゅう チーズ バター しょうしんこ しろワイン コンソメスープ しお こしょう	赤黄緑 豚肉		さかきんの きょうどりょうり		赤黄緑 豚肉 小麦		ササミのスープ	ササミ たまねぎ にんじん こめこまカロニ こめあぶら コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	赤黄緑 鶏肉
	つきみだんご	つきみだんご	黄 大豆		★ラッキーにんじんが はいているよ!		赤黄緑 小麦 大豆		ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄 カシューナッツ
エネルギー			703kcal	たんぱく質			25.5g	エネルギー			711kcal
				たんぱく質			26.1g	エネルギー			633kcal
				たんぱく質			30.6g				

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
21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 小麦 乳	23日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	26日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ポークカレー	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず しめじ こめあぶら カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン コンソメスープ こしょう	赤黄緑 豚肉		みそカツ	みそカツ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆 鶏肉		さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆでじお	緑 小麦 大豆 鶏肉		じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しるいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	赤黄黄 小麦 大豆		にびたし	ちくわ にんじん こまつな さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤黄緑 小麦 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		みそしる	あつあげ たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん みそ だしのもと	赤黄緑 小麦 大豆		なめこのみそしる	なめこ たまねぎ うすあげ わかめ みそ だしのもと	緑黄 小麦 大豆
	フルーツしらたま	しらたまだんご ミックスフルーツ	黄緑 大豆 りんご		じゃこピーマンはとにもんきのあるメニューだよ! ごはんのにのせてたべよう。		赤黄緑 小麦 大豆		だいずふりかけ	だいずふりかけ	黄 小麦 大豆 ごま
エネルギー			795kcal	たんぱく質			22.5g	エネルギー			730kcal
				たんぱく質			27.9g	エネルギー			664kcal
				たんぱく質			25.1g				


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
27日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	29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
	とりにくのトマトソースに ポテトサラダ	とりにくのトマトソースに じゃがいも グリーンピース とうもろこし しお ブラックペッパー	赤黄緑 鶏肉 りんご		やきにく	ぎゅうにく たまねぎ にんじん こめあぶら おろししょうが やきにくのタレ しょうゆ せいしゆ	赤黄緑 小麦 大豆 りんご ごま		かれのいのからあげ	かれのいのからあげ こめあぶら	赤黄 小麦
	バックマヨネーズ	マヨネーズ	黄 大豆 卵 りんご		つぼづけ	つぼづけ	緑 小麦 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
	レタスのスープ	レタス たまねぎ にんじん かぼちゃのニョッキ コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑黄 小麦 大豆 鶏肉		もずくスープ	もずく やきぶた とうふ もやし にら あじつけしいたけ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	赤黄緑 豚肉 大豆 小麦		うずらたまごのスープ	うずらたまご ベーコン たまねぎ にんじん チンゲンサイ コンソメスープ しお こしょう	赤黄緑 卵 豚肉
	ならのブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄 小麦 大豆				赤黄緑 小麦 大豆				黄 小麦 大豆 鶏肉
エネルギー			753kcal	たんぱく質			28.4g	エネルギー			619kcal
				たんぱく質			23.2g	エネルギー			607kcal
				たんぱく質			30.2g				

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 小麦 大豆 鶏肉
	さいの目といかのにも	さいの目 いか あたりめ にんじん こんにやく さとう だしのもと せいしゆ みりん しょうゆ	黄赤黄 小麦 大豆
	にゅうめん	かまぼこ うすあげ たまねぎ ねぎ ふしそ だしのもと しょうゆ	赤黄緑 小麦 大豆
エネルギー			712kcal
たんぱく質			28.2g

給食センター夏休みのイベント

～給食作り体験～

『給食作り体験』も今年で5年目を迎えました。今年もたくさんのお客さんの中から、当選した合計40組80名が、実際に、給食センターで使っている大きな釜や色々な調理器具を使って、カレーやサラダを作って、みんなでおいしく食べました。



じゃがいもを入れると、クルクル回って、皮がむけるんだって。

野菜は3回洗って、よれが落ちていないか確認するよ。キャベツは1枚ずつ洗うから大変だ!

野菜を切るよ! たまねぎのみじん切りは目にしみて、涙がでてきちゃう。

大きなしゃもじで、お肉をしっかりとめるよ!

こぼさないように、カレーを食缶に入れるよ! とっても重たいなあ。

たけまるインタビュー

きゅうしよくをつくってくれている人が、こんなに大変なさきょうをやっていると思いませんでした。だから、ぼくはきゅうしよくをのこすのはだめだと思いました。(4年生)

今回の体験では、食器などをていねいにあつかったり、給食を食べる私たちへの気持ちを大切にしてくれていることがわかりました。ありがとうございました。(5年生)