

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, 鶏肉のケチャップ炒め, 長いもフライ, レタスのスープ.

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, ビーフシチュー, きこのソテー, フルーツゼリーミックス.

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, さわらのチリソースかけ, ならともやしの炒め物, わかめスープ.

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, さんまのしょうが煮, 小松菜の煮びたし, ごま汁, いもけんぴ.

11月8日は「いい歯の日」 よくかんで食べていますか? 健康な歯を保つためには、よくかんで食べることを、食べたらしっかり歯をみがくこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です.

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, いかリングフライ, ごぼうサラダ, パックマヨネーズ, 米粉のシチュー.

目安はひとくち30回 しっかりよくかんで食べましょう!

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, 牛すき煮, ちりめんたくあん, 金時煮豆.

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, チキンナゲット, 粉ふきいも, コンソメスープ.

心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう!

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, つくね, 切り干し大根の煮物, さつまいものみそ汁, のりのつくだ煮.

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, いわしのゆずみそ煮, ほうれん草のかつお節和え, にゅうめん.

【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。

【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かえます。

秋は新米が出回る季節です。給食も11月から奈良県産のヒノヒカリの新米に切り替わります。 「米」という字を分解すると「八」と「十」と「八」に分けることができます。

Table with 5 columns: 食品名, エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム. Includes items like エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄.

【6つの基礎食品群】 1群…たんぱく質 2群…無機質(加ゆみ)の多いもの 3群…ビタミンA(加ゆみ)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

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, ししゃもフライ, チンゲンサイのソテー, 中華スープ, 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 麦入りごはん牛乳, チキンカレー, ポイルブロッコリー, パックごまドレッシング, 福神漬け.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン牛乳, あじのトマトソース煮, キャベツのソテー, オニオンスープ, みかんジャム.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん柿の葉ずし, 牛乳, 里いもコロッケ, ひじきと大豆の煮物, 飛鳥汁, 奈良県の郷土料理.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, ちくわ磯辺あげ, れんこんのきんぴら, みそ汁, 柿.

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, 鶏肉のレモン風味焼き, さやいんげんとコーンのソテー, マカロニのクリーム煮.

11月24日は「和食の日」. 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう. 「和食」の4つの特徴: 1. 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重, 2. 健康的な食生活を支える栄養バランス, 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現, 4. 正月などの年中行事との密接な関わり.

「和食」を見直そう! 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, 五目厚焼きたまご, 里いもとにんじんのそぼろあんかけ, みそ汁, 納豆.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 米粉パン牛乳, エビカツ, 八宝菜, たけひめプリン.

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, さばのみそ煮, 豚肉と高菜の炒め物, すまし汁.

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, まぐろミンチカツ, もやし炒め, 豚骨ラーメン, ココアパウダー.

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, かつおの角煮, ひじきふりかけ, ちゃんこ汁, アセロラゼリー.