

Table with 9 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. Rows for 1日 (火) and 2日 (水).

Table with 9 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. Rows for 8日 (火) and 9日 (水).

Table with 9 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. Rows for 11日 (金) and 14日 (月).

Table with 9 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. Rows for 16日 (水) and 17日 (木).

【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 with 2 columns: 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). Content includes 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに, 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

- 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。

献立アプリ【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。(外部リンク) QR code

今月の平均栄養量

Table with 10 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: 660, 25.3, 19.6, 345, 2.6, 212, 0.54, 0.53, 19

【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(よくかんで食べよう)
給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。



食育の日・わ食の日

つぶつぶ

「つぶつぶ」とは、長野県松代地区の郷土料理です。里芋やれんこん、ごぼうなどの野菜を、つぶのように小さめに切っていることから、このような名前になったそうです。

大豆や鶏肉も入って栄養のバランスもバッチリなので、よくかんで味わって食べましょう。

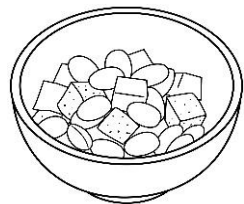


Table with 4 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens. Rows include 17th and 18th of the month with dishes like コッペパン, あらびきソーセージ, パックケチャップ&マスタード, もやし, やさいスープ, ミックスナッツ, ごはん, ししゃもフライ, じゃがいも, あおさのみそ.

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりとんでたべましょう。

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens. Rows include 21st and 22nd of the month with dishes like ごはん, かつおフライ, つぶつぶ, なたまねぎのみそ, とんかつ, パックとんかつソース, アスパラのソテー, コーンポタージュ, ビビンバ, ごもくスープ, つぼづけ.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens. Rows include 24th and 25th of the month with dishes like こめこパン, さけミンチカツ, キャベツとウインナーのコンソメ, ササミのスープ, いりたまご, にくそぼろ, すましじる, あじつけのり, いかのてりやき, こんにやくのもの, にゅうめん, なつとう.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergens. Rows include 29th and 30th of the month with dishes like さばのくろずあん, チンゲンサイのソテー, ちゅうかスープ, にくじゃが, ひじきふりかけ, あまなつゼリー, チキンナゲット, アスパラサラダ, オニオンスープ.