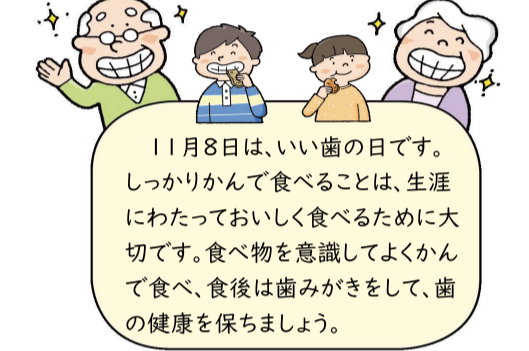




Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 1日 (水) and 2日 (木) with detailed menu items and allergen information.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 7日 (火) and 8日 (水) with detailed menu items and allergen information.

いい歯の日献立



11月8日は、いい歯の日です。しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。食べ物を意識してよくかんで食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

歯のおもな構成成分は、カルシウムです。また、ビタミンDを合わせてとることで、カルシウムの吸収率がアップし、さらに丈夫な歯をつくることができます。いろいろな食べ物をよくかんでおいしくいただきます。

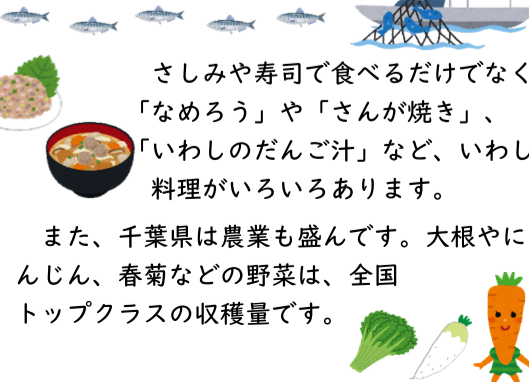
Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 9日 (木), 10日 (金), and 13日 (月) with detailed menu items and allergen information.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows for 14日 (火) and 15日 (水) with detailed menu items and allergen information.

食育の日・わ食の日

いわしのだんご汁

千葉県は、東と南に太平洋、西に東京湾があり、ぐるりと海に囲まれています。そのため、いわしなどの水揚げが盛んで有名です。



さしみや寿司で食べるだけでなく「なめろう」や「さんが焼き」、「いわしのだんご汁」など、いわし料理がいろいろあります。また、千葉県は農業も盛んです。大根やにんじん、春菊などの野菜は、全国トップクラスの収穫量です。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
16日 (木)	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦	17日 (金)	ごはん	ごはん	黄		20日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりくとニョッキのトマトソースに	とりくと ニョッキ さやいんげん えりんぎ オリーブオイル おろしんにく ソテー・オニオン ホルムトマト トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース さんおんとう しお	赤 黄 緑 緑 黄 緑 緑	鶏肉 小麦		かぼちゃとやまとポークのフライ こめあぶら	かぼちゃとやまとポークのフライ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉		はるまき こめあぶら	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	とうにゅうポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし じゃがいもペースト パセリ コンソメスープ こめあぶら じょうしんこ うすくちしょうゆ こしょう とうにゅう	赤 黄 緑 緑 黄 緑 黄 赤	豚肉		やまとまなごまあえ もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	やまとまな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆		あつあげのケチャップいため あつあげ(小) たまねぎ たけのこ こめあぶら しお こしょう オイスターソース トマトケチャップ	あつあげ(小) たまねぎ たけのこ こめあぶら しお こしょう オイスターソース トマトケチャップ	赤 緑 緑 黄	大豆
ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄		とうふのみそしる	ならのとうふ たまねぎ まいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆	フォーポー	フォー ぎゅうにく にら チンゲンサイ にんじん とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ しお せいしゆ おろししょうが こしょう こめあぶら	黄 赤 緑 緑	牛肉			
	エネルギー 573kcal		たんぱく質 24.9g		かき	かき	緑				エネルギー 755kcal		たんぱく質 20.8g	
21日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	22日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		おでん	とりくと うずらたまご あつあげ(大) ボールさつまあげ かかんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 黄 緑 黄	鶏肉 卵 大豆		さばのおおやき	しおさば	赤	さば
	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 ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		いこまでとれた だいこんだよ!	いこまでとれた だいこんだよ!	黄			ひじきのにももの	ひじき にんじん うすあげ えだまめ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 赤 黄	大豆
A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉	はくさいのしおこんぶあえ	はくさい にんじん しおこんぶ だししょうゆ	緑 赤	小麦 大豆	すましじる	とうふ だいこん えのきだけ はなふ みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 緑 黄 緑	大豆			
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	かつおのかくに	かつおのかくに	赤	小麦 大豆				赤	小麦 大豆		
	エネルギー 625kcal		たんぱく質 26.6g		エネルギー 657kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 660kcal		たんぱく質 22.6g		
27日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (火)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄	乳 小麦	29日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりてん	とりてん こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤			ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆
	おかかあえ	はくさい にんじん もやし かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆		ごぼうとれんこんのサラダ	ごぼう れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 大豆		ほうれんそうのツナいため	ツナ(油漬け) ほうれんそう にんじん おろししょうが しろいりごま さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆
かやくうどん	うどん ぶたにく うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こめあぶら だしのもと みりん せいしゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 豚肉 大豆	ポトフ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	さといものみそに	ぶたにく こめあぶら あつあげ(小) さといも ひらこんにやく にんじん だいこん さやいんげん みそ さんおんとう みりん せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 黄 赤 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆			
のりのつくだに	のりのつくだに	赤	小麦 大豆	エネルギー 601kcal		たんぱく質 24.8g		エネルギー 711kcal		たんぱく質 25.6g				
30日 (木)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆	<p>【食品に関するアレルゲンについて】 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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基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ゲンは毎日確認してください。</p> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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</td> </tr> </table> <p>○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、含まれるアレルゲン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 0743-78-1510 ◎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。</p> <p>【栄養三色】 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のになるもの</p> <p>【献立のマークについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> …地場産物(奈良県でとれたもの)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ます。 …スプーンがつかます。 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。 <p>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。</p>		表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに	特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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				
	表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに												
	特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳			ナン	ナン	黄	小麦 大豆				
キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず(クラッシュ) さつまいも カレーウ 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 こめあぶら	赤 緑 緑 赤 黄	牛肉 豚肉 大豆	エネルギー 680kcal		たんぱく質 22.7g								
ブロccoliサラダ	ブロccoli あかパプリカ きパプリカ しおドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉											
フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄												