

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. Includes items like きのこごはん, とうふナゲット, and 2日 (月) とうふの日.

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. Includes items like コッペパン, 豚肉のソース炒め, and 5日 (木) ポトフ.

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. Includes items like 麦入りごはん, 秋野菜カレー, and 11日 (水) 海藻サラダ.

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. Includes items like ごはん牛乳, 鶏肉のしょうが焼き, and 16日 (月) 豆乳汁.

【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。

【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). Lists items like 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに.

- 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。
○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。

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: 802, 29.9, 22.3, 367, 3.2, 238, 0.64, 0.58, 25.

【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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

<p>みなさん、牛乳  を飲んでいますか？</p> <p>給食の牛乳1本分(200ml) エネルギー138kcal</p> <p>必須アミノ酸を多く含んでいます。 ・血や肉のもとになる</p> <p>カルシウム 227mg</p> <p>吸収されやすい形で、カルシウムが含まれています。 ・骨や歯を強くする</p> <p>たんぱく質 6.8g</p> <p>炭水化物 9.9g</p> <p>牛乳で栄養満点★★</p> <p>乳糖という成分が多く含まれています。 ・エネルギー源になる</p>				<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>17日(火) コッペパン牛乳 豚肉 おろししょうが えび キヤベツ たまねぎ にんじん たけのこ やし 味付しいたけ ゴマ油 中華スープ しょうゆ 清酒 でん粉</p> <p>八宝菜</p> <p>かきあげ</p> <p>枝豆</p> <p>エネルギー 859kcal たんぱく質 35.0g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>18日(水) ごはん牛乳 チンジャオロース</p> <p>春雨のスープ煮</p> <p>棒ソーセージ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 25.9g</p>
---	--	--	--	--	---

<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>19日(木) 黒糖パン牛乳 チキンのハーブ焼き ジャーマンポテト</p> <p>レタスのスープ</p> <p>エネルギー 833kcal たんぱく質 33.1g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>20日(金) ごはん牛乳 ししゃもフライ 2尾</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>三平汁</p> <p>北海道の郷土料理</p> <p>★ラッキーにんじんが入っているよ!</p> <p>エネルギー 741kcal たんぱく質 26.0g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>23日(月) ごはん牛乳 かつおの角煮</p> <p>牛肉ときのこの炒め物</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー 747kcal たんぱく質 26.6g</p>
--	---	---

北海道の郷土料理

三平汁

三平汁は塩づけした魚と、野菜を煮こんだ汁物です。200年も前から食べられてきた料理で、1783年に書かれた「東遊記」という本の中に、三平汁についての記録があります。塩づけの魚を大根やじゃがいもなどの野菜と煮こみ、魚についた塩の味でいただきます。食べずに捨てられることの多い魚の頭や中骨などもいっしょに煮こむと、だしが出ていっそううま味加わる料理です。



<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>24日(火) コッペパン牛乳 かぼちゃひき肉フライ</p> <p>アスパラのソテー</p> <p>米粉のシチュー</p> <p>エネルギー 921kcal たんぱく質 29.4g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>25日(水) ごはん牛乳 ビビンバ</p> <p>わかめスープ</p> <p>フルーツミックスナタデココ</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 24.6g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>26日(木) コッペパン牛乳 ホキフライ</p> <p>シーフードスパゲティ</p> <p>パスタ週間</p> <p>ぶどう</p> <p>エネルギー 846kcal たんぱく質 34.5g</p>
---	---	---

<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>27日(金) ごはん牛乳 炒り卵</p> <p>肉そぼろ</p> <p>赤だし</p> <p>味付のり</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 30.4g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>30日(月) ごはん牛乳 あじの塩焼き</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>せんべい汁</p> <p>納豆</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 38.2g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>31日(火) 背割りパン牛乳 ささみカツ</p> <p>キャベツのカレーソテー</p> <p>スープ煮</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー 905kcal たんぱく質 33.0g</p>
--	---	---