



日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価		
				(黄)米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		(赤)魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる		(緑)野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける				
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
13	木		減量背割りパン メンチカツ 大根サラダ 野菜スープ お祝いクレープ	パン じゃがいも クレープ	米油 青じそドレッシング ごま	メンチカツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	647 24.7 23.7	Kcal g g
14	金		寒入りごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	702 20.2 21.4	Kcal g g
17	月		減量ごはん きつねうどん ひじきの炒め煮	米 うどん さとう	米油	とり肉 平天 だいたず 油揚げ	牛乳 ひじき	青ねぎ にんじん	はくさい 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	577 20.7 15.9	Kcal g g
18	火		ごはん 鶏のさっぱり煮 れんこんきんぴら 豚汁	米 さとう こんにゃく	米油 ごま油	とり肉 ちくわ ぶた肉 厚あげ みそ	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん こまつな	玉ねぎ 土しょうが にんにく れんこん ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	647 27.7 20.3	Kcal g g
19	水		ごはん 卵の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ みぞ汁 みかんゼリー	米 さとう 片栗粉 じゃがいも みかんゼリー	米油	さわら とり肉 卵 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	690 28.3 21.9	Kcal g g
20	木		焼きそばパン(減量パン) つくね串 小松菜とツナの無限サラダ	パン 焼きそば用中華めん さとう	米油 マヨネーズタイプ ごま	ぶた肉 いか ちくわ つくね串 ツナ かつお節	青のり 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	663 27.3 26.6	Kcal g g
21	金		寒入りごはん とろろご飯の具 ごま和え みぞけんちん汁 小魚	米 麦 さとう こんにゃく	米油 ごま	とり肉 ぶた肉 だいたず 卵 豆腐 油あげ みそ	牛乳 小魚	ほうれんそう にんじん	土しょうが 春キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	652 30.7 21.8	Kcal g g
24	月		ごはん 千金南蛮 おかか和え 豆乳汁	米 さとう	米油 タルタルソース	とり肉 かつお節 ぶた肉 豆腐 油あげ 豆乳 みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	はくさい 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	731 29.2 30.4	Kcal g g
25	火		ごはん さばのしょうが煮 大豆和え 奈良のにゅう糖	米 さとう ふしそうめん		さば 大豆 かつお節 とり肉 油あげ かまぼこ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	切干しだいこん はくさい 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	616 18.3 11.5	Kcal g g
26	水		ごはん チャフチェ トック 韓国のに	米 はるさめ さとう トック	ごま 米油 ごま油	牛肉 とり肉 豆腐	牛乳 韓国のり	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	633 22.3 16.6	Kcal g g
27	木		揚げパン ウィンナーソーテー 春野菜のポトフ	パン グラニュー糖 じゃがいも	米油	きな粉 フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ えだまめ にんじん スナップえんどう	コーン 玉ねぎ 春キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	646 25.7 26.5	Kcal g g
28	金		ナン 大豆入りキーマカレー マカロニサラダ たまごスープ 河内晩柑	ナン マカロニ 片栗粉	米油 マヨネーズタイプ	とり肉 だいたず ぶた肉 ツナ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ コーン セロリー にんにく 土しょうが キャベツ きゅうり 河内ばんかん	エネルギー たんぱく質 脂質	629 26.8 28.7	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

おしらせ 新年度
学校給食が始まります

ピカピカの新入生を迎え、新しい1年が始まりました。新しい年のスタートに、期待とやる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに疲れがたまって体調をくずすこともあります。毎日元気に活動できるよう、朝・昼・夕の三食をきちんと食べる習慣をつけましょう。13日(木)から始まる学校給食は、安全面や衛生面に配慮し、栄養バランスのとれた食事を安心して食べていただくことで、子どもたちの心と体の発達を応援します。

春が旬の食べ物



河内晩柑 について

4月から7月頃が食べ頃の河内晩柑。収穫時期が長いので、はじめは果汁たっぷりジューシーですが、時期が遅くなると酸味と果汁が抜け、さっぱりとした味わいになってきます。

晩柑とは、「遅い時期に採れる柑橘」のことを言いますが、特にこの河内晩柑は冬を乗り越え、新緑の季節を過ぎるまで(3~7月)木に実らせたままで収穫できる珍しい柑橘です。



4月に食べ頃の柑橘は、三宝柑・甘夏・日向夏・グレープフルーツ・セミノール・不知火などなど聞いたことのあるものや、初めて耳にするものまでたくさんの種類の柑橘類があります。

主食の予定

月曜日	ごはん
火曜日	ごはん
水曜日	ごはん
木曜日	パン
金曜日	ごはん

【今月のカミカミメニュー】

☆18日(火)
れんこんきんぴら



◎地場産野菜を学校給食に!

給食では、奈良県で収穫されたヒノヒカリを使用するほか、大和高田市で採れた野菜を積極的に取り入れています。なるべく多くの地場産食材を給食に活用できるよう心がけています。

◎毎月19日は『食育の日』、8日は『カミカミデー』、6月は『食育月間』です。

★毎月19日には、「食」について考えられるような献立をたてています。食事による体への影響や健康のこと、食べ物の栄養素や旬について。さらに昔からの習慣や地域のことなど、「食」から学べることはたくさんあります。

★8のつく日は「カミカミデー」があり、8・18・28と、8のつく日を「歯の日」と決め、子どもたちには、よく噛んで食べるよう呼びかけています。当日は、食材に「ごぼう」や「レンコン」などの噛むことを意識できるような献立を「カミカミメニュー」として提供しています。

★6月の「食育月間」では、奈良県の地場産物を積極的に取り入れた献立が登場します。子どもたちには大和高田市の食べ物について深く知ってもらえるよう、学校給食を通して発信して参りたいと思います。