



日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
			血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
15	月	ごはん カレーライス 花野菜サラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん さいやいんげん	たまねぎ カリフラワー	米 じゃがいも	米油 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	692 21.8 19.5	Kcal g g
16	火	ごはん ホタテのバター醤油焼き 切干大根の煮物 豆乳汁	ほたて ぶた肉 平天 とり肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しいたけ	米 さとう じゃがいも	バター 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	582 21.3 16.2	Kcal g g
17	水	ごはん 肉団子の中華煮 ミニ春巻き 中華サラダ	鶏肉だんご ミニ春巻き ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 大豆もやし	米 片栗粉 さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	653 20.8 21.9	Kcal g g
18	木	コッペパン 鶏肉の塩だれ炒め ツナサラダ クリームスープ	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ レモン れんこん コーン	パン 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	637 27.6 24.3	Kcal g g
19	金	赤飯(アルファ化米) かつおのフライ みそ汁 お米のタルト	かつおフライ 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ	たまねぎ 大根	赤飯(アルファ化米) じゃがいも お米のタルト	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	684 23.3 21.8	Kcal g g
22	月	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ アゼロラゼリー	とうふ ぶた肉 だいず	牛乳 海藻ミックス	青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり 切干しいたけ	米 さとう 片栗粉 アゼロラゼリー	米油 ごま油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	660 25.1 19.9	Kcal g g
23	火	ごはん ガパオライス 春雨サラダ 五目スープ	とり肉 だいず ツナ ぶた肉 厚あげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン 干しいたけ	米 さとう はるさめ	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	625 23.7 21.5	Kcal g g
24	水	ごはん コロッケ 昆布炒め 飛鳥汁	とり肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	ゾア(ストロベリー) 塩昆布 牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 豚肉コロッケ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	641 19.9 16.2	Kcal g g
25	木	揚げパン カラフルソテー ポトフ	ウインナー とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	601 24.2 21.5	Kcal g g
26	金	麦入りごはん 炒り豆腐のつつみ焼き さんぴら のっぺい汁	油あげ とうふ 炒り豆腐のつつみ焼 き	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ	米 麦 さとう さいとも こんにやく 片栗粉	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	591 23.2 13.9	Kcal g g
30	火	ごはん 豚肉のマーマレード煮 小松菜のごま炒め そうめんのお吸い物 ストロベリーゼリー	ぶた肉 ちくわ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく 大豆もやし	米 マーマレード さとう そうめん ストロベリーゼリー	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	604 21.5 16.8	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。  
 ※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。



## 大和高田市の学校給食について



### ◎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。

また、奈良県や各地域・都道府県に伝わる郷土料理や行事についても積極的に紹介します。

### ◎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」の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。

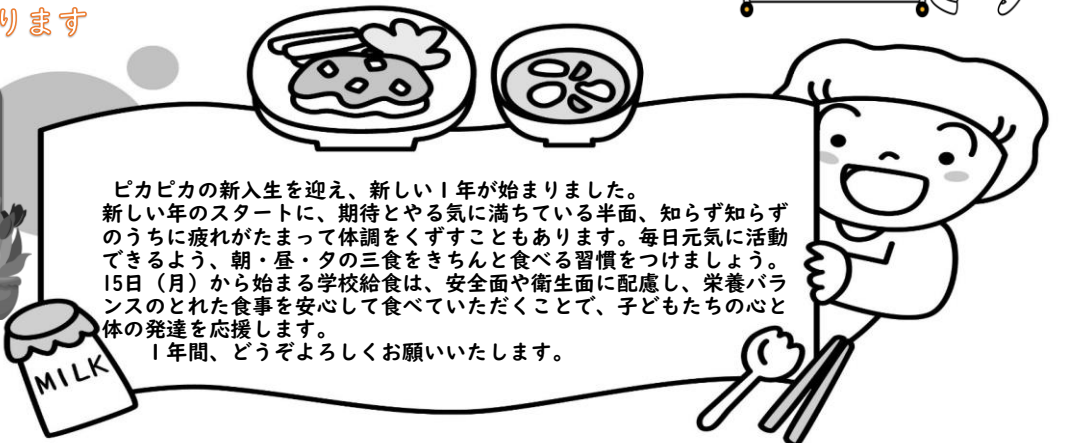
★6月の「食育月間」では、奈良県の地場産物を積極的に取り入れた献立が登場します。子どもたちには大和高田市の食べ物について深く知ってもらえるよう、学校給食を通して発信して参りたいと思います。

### 学校給食が始まります

### 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(木)  
 ツナサラダ



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に、朝・昼・夕の三食をきちんと食べる習慣をつけましょう。  
 15日(月)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。  
 1年間、どうぞよろしくお願いたします。