



日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさしいその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
14	月		ごはん カレーライス いるどりサラダ ブチゼリー(アセロラ)	ぶた肉 だいた かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんごピュール キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも ブチゼリー(アセロラ)	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	667 21.2 19.4	Kcal g g
15	火		ごはん 鯛の竜揚げ ひじきの炒め煮 新じゃがのみそ汁	さわら竜揚げ 平天 だいた あぶら揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	633 24.4 20.8	Kcal g g
16	水		減量ごはん わかめラーメン 切干大根のゆず香和え 味付けのり	ぶた肉	牛乳 わかめ 味付けのり	にんじん	コーン たまねぎ にんにく 切干しいこん ゆず	米 中華めん さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	550 18.9 11.8	Kcal g g
17	木		減量揚げパン 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ	きな粉 ウィナー とり肉	牛乳	チンゲンサイ 枝豆 にんじん パセリ	コーン たまねぎ セロリー	米 中華めん じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	561 21.4 21.4	Kcal g g
18	金		麦入りごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツミックス	どうぶ ぶた肉 ハム	ジョア(マスカット)	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり 黄桃 みかん パイナップル	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ ナタデココ	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	595 23.7 12.4	Kcal g g
21	月		ごはん 鶏肉のみそ焼き しゅうまい もずくスープ	とり肉 みそ しゅうまい ぶた肉 どうぶ	牛乳 もずく	にんじん なら	たまねぎ 土しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	648 26.5 21.6	Kcal g g
22	火		ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆和え 鶏だんご汁	豆腐ハンバーグ かつお 節 だいた とり肉だんご あぶら揚げ みそ	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ 大根 白ねぎ	米 さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	681 28 22.7	Kcal g g
23	水		ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と小松菜のごま和え すいとん汁	ぶた肉 あぶら揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが はくさい 大根	米 さとう 片栗粉 すいとん こんにやく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	624 23 18.4	Kcal g g
24	木		減量パン 照り焼きチキン マカロニサラダ ミネストローネ 型抜きチーズ	照り焼きチキン ツナ ベーコン	ジョア(プレーン) チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	633 30.1 20.9	Kcal g g
25	金		麦入りごはん そばご飯の具 無限ピーマン 春雨スープ	とり肉 ぶた肉 だいた たまご	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん	土しょうが もやし 干しいたけ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	622 26.4 21.2	Kcal g g
28	月		ごはん いわし生姜煮 きんぴらごぼう 飛鳥汁	いわし生姜煮 ちくわ とり肉 どうぶ あぶら揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ 土しょうが 干しいたけ	米 さとう	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	630 25.4 20.8	Kcal g g
30	水		ごはん 野菜コロッケ(Fe/Ca) 切干大根の煮物 若竹汁	平天 どうぶ 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	切干しいこん たけのこ	米 野菜コロッケ さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 18.5 19.1	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

給食室
からの
お知らせ

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半面、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。14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。



春が旬の食べ物

新じゃが えんどうめ たけのこ アスパラガス

旬の時期に採れたものの方が、栄養が豊富で味が良いとされています。

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のつく日は『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。

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(金)
 フルーツミックス
 ☆28日(月)
 きんぴらごぼう

