



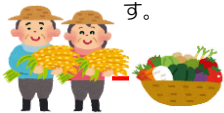
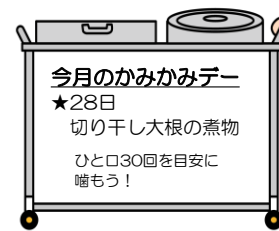
日	曜日	牛乳	献立名	食品名				栄養価				
				魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯を作る		野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける				米・パン・麺・さとう・油など 体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
13	月	☑	コッペパン 照り焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	749 33.5 24.5	Kcal g g
14	火	☑	ごはん カレーライス 大根サラダ クレープ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく りんご ピューレ 切干しだいこん	米 じゃがいも クレープ	油 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	775 21.9 23.7	Kcal g g
15	水	☑	ごはん 麻婆豆腐 ナムル アセロラゼリー	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	青ねぎ ごまつな	たまねぎ 干しいたけ にんにく 大豆もやし	米 さとう 片栗粉 アセロラゼリー	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	730 27.8 22.4	Kcal g g
16	木	☑	コッペパン ペペロンチーノ 枝豆とコーンのソテー スライスチーズ	ベーコン 鶏肉	ジョア(ストロベリー) スライスチーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ 枝豆	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく コーン	パン スパゲッティ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	790 31.9 17.9	Kcal g g
17	金	☑	麦入りごはん からあげ 塩昆布炒め みそ汁(じゃがいも)	若鶏でんぶ 付 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	ごまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	776 28.5 30.5	Kcal g g
20	月	☑	コッペパン 煮込みハンバーグ 切干大根のみそマヨサラダ ABCスープ	ハンバーグ ツナ みそ 鶏肉	牛乳	トマト 枝豆 にんじん	たまねぎ キャベツ 切干しだいこん コーン	パン さとう 片栗粉 マカロニ	マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	770 33.2 29.2	Kcal g g
21	火	☑	ごはん たっぷり野菜の春巻き 厚揚げと小松菜のオイスターソース炒め わかめスープ	厚揚げ 鶏肉 豆腐 春巻き	牛乳 わかめ	ごまつな	ほんしめじ 大根	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	760 19.7 30.4	Kcal g g
22	水	☑	ごはん さわらの照焼き にんじんシリシリ 豚汁	さわら ふわふわ卵 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	738 33.6 26.4	Kcal g g
23	木	☑	揚げパン ウインナーソテー 春キャベツのスープ	きな粉 フランクフルト 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	コーン 春キャベツ たまねぎ	パン グラニュー糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	787 28.8 34	Kcal g g
24	金	☑	麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの含め煮 豆乳汁	竹輪 平天 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 あおりの ひじき	枝豆 にんじん 青ねぎ	れんこん	米 麦 天ぷら粉 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	763 31.9 22.1	Kcal g g
27	月	☑	コッペパン スラッピージョー ごぼうサラダ ポトフ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん 大根	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	728 29.2 25	Kcal g g
28	火	☑	ごはん 豚肉コロッケ 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	平天 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん えのきたけ	米 豚肉コロッケ さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	731 21.8 24.3	Kcal g g
30	木	☑	コッペパン カレーロール 元気サラダ ニョッキのクリームスープ	カレーロール カットハム かつお節 ベーコン	ジョア(ブルーベリー) 刻み昆布 牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 米粉ニョッキ	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	774 26.9 20.7	Kcal g g

※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。



給食が始まります！

ピカピカの新入生を迎え、13日から給食が始まります。学校給食は子ども達の成長のために、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安心・安全な給食を提供できるように、細心の注意を払っています。今年も1年間よろしくお祈りします。



大和高田市の給食について



◎地場産物を学校給食に！

給食のお米は、奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。また、大和高田市で採れた野菜を積極的に取り入れ、活用できるように心がけています。

◎郷土料理や行事食を献立に！

給食には、奈良県だけではなく、さまざまな都道府県の郷土料理や行事食を取り入れています。給食を通して、伝統的な食文化について学びます。

◎毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」です。19日は「食」について考えられるような献立を立てています。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いきます！

◎8のつく日は「かみかみデー」です！

8のつく日は「かみかみデー」です。8、18、28と「8」のつく日を「歯(8)の日」と決め、ごぼうやれんこんなど、噛み応えのある食材を取り入れ、噛むことを意識した献立を提供しています。



◎主食の予定

★ごはん … 火・水・金

★パン … 月・木

金曜日のごはんには、米穀量の1割の麦を加えています。



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