



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		
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	とり肉 ウインナー だいず	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	616 28.2 21.7	Kcal g g
14火	奈良漬とたけのこの春ご飯 さわらのねぎソースかけ かきたま汁 いちご	とり肉 さわら たまご 豆腐	牛乳	にんじん 枝豆 青ねぎ ほうれんそう	ならづけ たけのこ 干しいたけ えのきたけ いちご	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	600 29.9 19.7	Kcal g g
15水	ごはん 麻婆豆腐 ナムル プチゼリー(アセロラ)	豆腐 ぶた肉 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 プチゼリー(アセロラ)	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	610 24.1 19.4	Kcal g g
16木	減量コッペパン 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	牛乳 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	644 27.3 21.7	Kcal g g
17金	柿の葉寿司 減量麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ 塩昆布炒め みそ汁(じゃがいも)	ちくわ とり肉 油揚げ みそ	牛乳 あおりの 塩昆布	ごまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 天ぷら粉 じゃがいも 柿の葉寿司	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	610 21.6 17.5	Kcal g g
20月	コッペパン ミートボール 切干大根のみそマヨサラダ ABCスープ	やわらかつくね ツナ みそ とり肉	牛乳	枝豆 にんじん	切干しだいこん キャベツ コーン	パン 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	588 23.3 23.1	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 とり肉 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	651 17 26.6	Kcal g g
22水	ごはん カレーライス 大根サラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	ジョア(ストロベリー) ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく りんご ビューレ 切干しだいこん	米 じゃがいも	油 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	600 17.4 10	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 とり肉	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	643 24.1 28.6	Kcal g g
24金	麦入りごはん とり肉の梅炒め ひじきの含め煮 豆乳汁	とり肉 平天 ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	ジョア(プレーン) ひじき	にんじん 枝豆 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ れんこん 梅	米 麦 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	588 26.2 12	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	とり肉 だいず 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	589 23 20.9	Kcal g g
28火	ごはん ぶた肉コロッケ 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 たまねぎ	米 ぶた肉コロッケ さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	671 19.9 23.4	Kcal g g
30木	減量コッペパン カレーロール 元氣サラダ 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	619 21.9 17.2	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年間よろしくお願ひします。



## 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。



げつようび 月曜日	かほりようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
パン	ごはん	ごはん	パン	おむぎ 麦ごはん