

Main table for the 6th month menu, including columns for days of the week (日・曜), meal names (献立名), and detailed ingredient lists with quantities (材料名および使用量). Includes a '6月 食育月間' (June Nutrition Month) graphic.

Summary table for the 6th month menu, showing total energy and nutrient values (エネルギー/たんぱく質/脂質) for each day and the month average.

Thematic graphics for the 6th month menu, including '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week), 'カルシウムを摂ろう!' (Let's get calcium!), and '郷土料理' (Local Cuisine).

Table for the 16th to 30th of the month, including meal names (献立名) and detailed ingredient lists (材料名および使用量).

Main table for the 16th to 30th menu, including columns for days of the week (日・曜), meal names (献立名), and detailed ingredient lists (材料名および使用量). Includes a '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week) graphic.

Summary table for the 16th to 30th menu, showing total energy and nutrient values (エネルギー/たんぱく質/脂質) for each day and the month average.

Thematic graphics for the 16th to 30th menu, including '地産地消' (Local Production, Local Consumption), '食育の日' (Nutrition Day), and '旬の野菜<レタス>' (Seasonal Vegetables <Lettuce>).

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
6月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;790kcal,たんぱく質;33.1g,脂質;24.6g,カルシウム;424mg,鉄;4.0g,
ビタミンA;280μgRE,ビタミンB1;0.69mg,ビタミンB2;0.67mg,ビタミンC;35mg,
食物繊維;7.7g,食塩相当量;3.1g,亜鉛;4.1mg
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

奈良県の郷土食 Week 6月15日から19日は、奈良県で作られた食材や、郷土料理を取り入れた学校給食の献立になっています。

今月の地産地消は 米粉・カレールウ・奈良の納豆・豆腐・米粉マカロニ
奈良県産カットトマト・大和肉鶏コロッケ・つきこんにやく・オムレツ
奈良抹茶大福・はくたくうどん(奈良県)
小松菜(高取町・御所市)・青ねぎ(奈良市)・生しいたけ(大淀町)
にんにく(高取町)・たまねぎ(五條市・高取町)・トマト(五條市)

食品名横の と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 福原・御所・高市地区産の食品です

地理的表示保護制度 (GI) ってなに?
その土地ならではの「宝物のような食べ物」の名前を、国が守ってくれる約束のことで。
例えば、「夕張メロン」や「神戸ビーフ」のように、その土地の気候や、昔からの作り方で特別な味になった食べ物があります。それを「勝手にマネしちゃダメだよ!」と国がルールを作って守っています。
私たちが住む奈良県では、唯一『三輪そうめん』が登録されています。
そして今、これまでは地域限定のものが多かったのですが、「日本のお茶(抹茶など)」も世界中で人気のため、「日本全国のお茶」をまとめて守らなければいけない!ということで、新しく登録されることになりました。