

Main menu table for April, showing daily meals from Monday to Friday. Each day includes a main dish, side dishes, and a drink. The table lists ingredients and their quantities in grams and kcal. A 'まほろばの日' (Maboroshi no Hi) section highlights local products used in the meals.

Continuation of the menu table for April, covering days 24 to 28. It includes detailed ingredient lists and nutritional information for each day's meal.

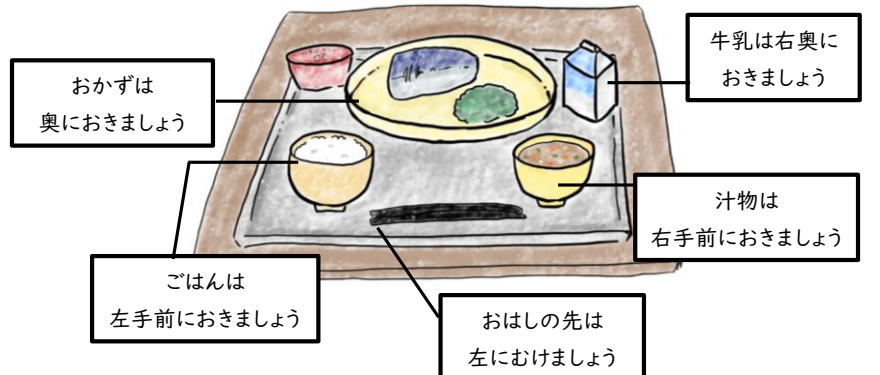
まほろばの日の献立

令和5年度から奈良県産の食材を使用した、奈良県を味わう献立として「まほろばの日の献立」が登場します。「まほろば」とは「すばらしいところ」という意味がありますが、大神神社の方が、「まほろば」には「ま=真、ほ=穂、ろ=等、ば=場」として「稲穂や農作物が豊かに実る場所」という意味があるとおっしゃっています。(奈良県HPより)

4月は奈良県で生産されているそうめんのふし、しめじ、青ねぎ、はちみつ大豆を献立に取り入れました。奈良県の豊かな食材を味わいましょう。

給食の配膳を知ろう

お皿の配膳の仕方には、決まりがあります。ご飯を左側に置くのは、「左側の方が位が高い」という平安時代からの風習です。お米が大切なものという考えから、位の高い左側に置くようになりました。主菜、副菜を異なるお皿に盛り付ける場合は、主菜が右側、副菜が左側になりますが、一つのお皿にのせる場合、和食の時は主菜が奥に、副菜は手前に盛り付けます。



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

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(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

4月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム;mg,鉄:g,ビタミンA;μgRE, ビタミンB1;mg,ビタミンB2;mg,ビタミンC;mg,食物繊維:g,食塩相当量;g

※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。