

Main menu table for September with columns for days of the week (4日 to 15日) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column.

※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、分量等のご参考にさせていただきます。

Secondary menu table for September with columns for days of the week (19日 to 29日) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column.



9月1日

『防災の日』

日本は地形や地質などから地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国です。災害についての認識を深め、対処する心構えを準備し、ようというねらいで創設されました。奈良県は災害の少ない県と言われていいますが、それでもどんなことが起こるかわかりません。家庭でも家族が数日使用できる「水」や「保存食」などを用意しておくことも大切なことです。家族で、そんな準備があるのかも話し合ってみましょう。



9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 ; mg

ビタミンA ; μg RE,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

こだいちゃんがついている食材は、榎原市・御所市・高市地区産です。

ならのしかがついている食材は、奈良県産です。

6つの基礎食品群 : 1群…たんぱく質, 2群…無機質, 3群…カロテン・ビタミン, 4群…ビタミン, 5群…炭水化物, 6群…脂質



今月の産地消費

米 米粉 米粉カレールウ 大豆コロッケ 月見だんご 卵 (奈良県) しめじ (吉野町) 青ねぎ (五條市, 御所市など) 小松菜 (御所市, 高取町) 生しいたけ (五條市) なす (田原本町) そうめんのふし (宇陀市) にんにく (高市町)