

Main menu table for September, listing meals from Monday to Friday with ingredients and quantities.

※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。

Menu table for September 1st, '防災の日', listing meals and ingredients.



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；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

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



今月の地産地消は
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)