

Table with columns for days of the week (1日(金) to 12日(火)) and rows for menu items, ingredients with quantities, and nutritional information (kcal, protein, etc.).

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)

給食では「地産地消」を推進しています!

今月の地産地消は
米・米粉・米粉のカレールウ・はくたくうどん (奈良県)
青ねぎ・じゃがいも (五條市・御所市)、しめじ (吉野町)
小松菜 (御所市・高取町)、生しいたけ (五條市)
そうめんのふし (宇陀市)、人参・キャベツ (葛城市)
だいこん (大淀町)、大和まな (大和高田市)

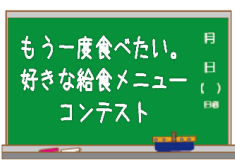


食品名横のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です



12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。



今年の6月に、橿原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に、『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。
今後、ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら楽しみにしてくださいね。
まず、今月のリクエスト献立は、煮物第1位の肉じゃが、主菜肉料理1位の照り焼きチキンを提供します。



冬野菜を食べよう

冬に旬をむかえる“冬野菜”の特徴は、寒さでおおることがないよう、野菜にふくまれている水分量を減らし、細胞に“糖”をたくわえるため、糖度の高い野菜が多いこと。だから、食べたときに、あまくておいしいと感じます。

冬野菜紹介: <<ほうれん草>>
●選び方: 厚くてこい緑色の葉で、葉先までシャキとした物を選ぼう。
●主な栄養素: ビタミンC、βカロテン、鉄など

冬野菜紹介: <<しゅんぎく>>
●選び方: 全体的に緑色がこい物を選ぼう。葉が黄色味がかっていたり、葉先が黒ずんだりしている物はさけてね。
●主な栄養素: ビタミンK、鉄、カリウムなど

冬野菜紹介: <<ニラ>>
●選び方: 葉の色があざやかで、はばが広く肉厚の物を選ぼう。葉先までピンとしていることも大切だよ。
●主な栄養素: ビタミンC、カリウム、葉酸など

冬野菜紹介: <<はくさい>>
●選び方: 白い葉の部分に、ハリとツヤがある物を選ぼう。1枚の葉が厚いほうが、味が濃いいわれているよ。
●主な栄養素: ビタミンC、ビタミンK、葉酸など

冬野菜紹介: <<ごぼう>>
●選び方: まっすぐにのびて、先端にかけてだんだんと細くなっている物を選ぼう。なるべく泥付きで!
●主な栄養素: 葉酸、マグネシウム、食物繊維など

冬至
「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。