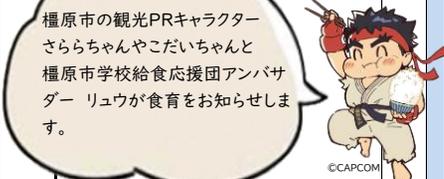


日・曜	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	パン 牛乳 ポロネーゼスパゲッティ アスパラのペロンチーノ ヨーグルト	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草の マヨネーズ炒め	パン 牛乳 チキンとキャベツのソテー ポークビーンズ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ブロッコリーのごま和え みそにゆうめん	麦ごはん 牛乳 カレー 大根のツナ炒め	減量パン 牛乳 焼きそば フルーツミックス 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 根菜つくね 茎わかめの五目煮 まごわやさしい汁	パン 牛乳 コロッケ コロッケ 野菜ソテー マカロニスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもの塩麹炒め わかめのみそ汁 ふりかけ
材料名および使用量(g)	パン 1本 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5g 5 牛ひき肉 7.8g 1 豚ひき肉 9.1g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 19.5g 3 しめじ(JA) 6.5g 4 大豆 10.4g 1 カットトマト 10.4g 3 ケチャップ 26g 1 ウスターソース 2.6g 1 コンソメ 1.3g 1 ローリエ 0.01g 1 上白糖 0.13g 5 塩 0.13g 5 こしょう 0.01g 5 油 0.65g 6 水 32.5g 6 グリーンアスパラガス 13g 3 ベーコン 2.6g 1 オリーブ油 0.85g 6 じゃがいも 39g 5 にんじん 10.4g 3 にんにく 0.26g 4 一味唐辛子 0.04g 4 塩 0.08g 4 こしょう 0.05g 2 ヨーグルト 1c 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 40g 1 じゃがいも 90g 5 にんじん 13g 3 たまねぎ 78g 4 こんにゃく 33g 5 さやいんげん 7g 3 三温糖 2.6g 5 上白糖 0.7g 5 濃口しょうゆ 3.9g 1 みりん風調味料 0.9g 1 ベーコン 8g 1 ひじき 0.7g 2 ほうれん草 39g 3 ホールコーン 8g 4 油 0.7g 6 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 塩 0.1g 1 こしょう 少々	パン 1本 5 牛乳 1本 2 鶏肉 53g 1 グリーン 7g 3 アスパラガス 39g 4 キャベツ 6.5g 3 にんじん 0.7g 6 油 2.6g 6 淡口しょうゆ 1.3g 3 コンソメ 0.9g 1 豚肉 35g 1 赤ワイン 0.8g 1 じゃがいも 60g 5 たまねぎ 52g 4 にんじん 13g 3 大豆 30g 1 しめじ(JA) 9g 4 パセリ 少々 3 スキムミルク 3.9g 2 ケチャップ 23g 1 ウスターソース 1.3g 1 コンソメ 1.5g 1 こしょう 少々 1 三温糖 0.7g 5 水 60g 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6g 6 ブロッコリー 52g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 6 上白糖 1.3g 5 薄揚げ 13g 1 かまぼこ 7g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 7g 3 えのきたけ 7g 4 青ねぎ(JA) 5g 3 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 156g 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 28g 1 にんにく 0.4g 4 じゃがいも 55g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 20g 3 大豆 13g 1 カレールウ 20g 6 ウスターソース 1g 1 とんかつソース 0.9g 1 コンソメ 0.1g 1 カレー粉 0.3g 1 ローリエ 少々 1 ガラムマサラ 少々 1 水 65g 1 大根 46g 4 ホールコーン 10g 4 にんじん 3g 3 まぐろ油漬け 18g 1 上白糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.6g 1 酢 1g 1 油 1g 6	減量パン 1c 5 牛乳 1本 2 焼きそば麺 70g 5 豚肉 20g 1 キャベツ 39g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 平天 25g 1 小松菜 13g 3 エリンギ 13g 4 ウスターソース 0.9g 1 とんかつソース 1.3g 1 塩 少々 1 こしょう 少々 1 油 0.7g 6 パイナップル 33g 4 桃 20g 4 アロエ 13g 4 みかんダイゼリー 13g 5 米粉団子 15g 5 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 根菜つくね 16g 2 茎わかめ 1c 1 平天 20g 1 こんにゃく 10g 5 にんじん 7g 3 いりごま 1.3g 6 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.7g 5 濃口しょうゆ 2g 1 みりん風調味料 1g 1 油 0.7g 6 たまねぎ 26g 4 かぼちゃ 30g 3 小松菜(JA) 13g 3 にんじん 5g 3 じゃがいも 30g 5 しめじ(JA) 7g 4 薄揚げ 7g 1 わかめ 0.3g 2 すりごま 4g 6 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 1 水 117g 1	パン 1本 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1c 5 油 6g 6 キャベツ 39g 4 ピーマン 6.5g 3 ウインナー 10.4g 1 しめじ(JA) 6.5g 4 油 0.39g 6 コンソメ 0.39g 6 カレー粉 0.04g 1 ベーコン 10.4g 1 かぼちゃ 39g 3 たまねぎ 45.5g 4 にんじん 13g 3 小松菜 13g 3 マカロニ 6.5g 5 淡口しょうゆ 1.95g 1 コンソメ 1.95g 1 こしょう 0.04g 1 水 130g 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 40g 1 料理酒 1.3g 1 土しょうが 0.5g 4 じゃがいも 75g 5 にんじん 20g 3 糸こんにゃく 13g 5 さやいんげん 7g 3 油 0.7g 6 三温糖 1.3g 5 塩麹 1.3g 5 濃口しょうゆ 0.7g 6 みりん風調味料 0.7g 6 濃口しょうゆ 0.7g 6 塩麹 1.3g 5 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 1 水 156g 1 ひじきふりかけ 1c 3
	1食* -/たんぱく質/脂質 789kcal 31.6g 20.4g	1食* -/たんぱく質/脂質 724kcal 26.8g 19.3g	1食* -/たんぱく質/脂質 752kcal 43.6g 22.0g	1食* -/たんぱく質/脂質 745kcal 26.1g 23.0g	1食* -/たんぱく質/脂質 748kcal 28.2g 17.6g	1食* -/たんぱく質/脂質 755kcal 30.3g 18.9g	1食* -/たんぱく質/脂質 740kcal 25.5g 19.9g	1食* -/たんぱく質/脂質 762kcal 26.8g 27.8g	1食* -/たんぱく質/脂質 732kcal 29.1g 21.6g



この列は、6つの基礎食品群を表示しています。



ご家庭で作っていただくように、一人分の分量を表示しています。

【コツコツ貯金】ししゃもを食べるとカルシウム補給

世界の料理(日本の国民食)

今年度の学校給食の日

適塩給食

日・曜	25日(木)	26日(金)	30日(火)
献立名	麦ごはん 牛乳 セルフキンパ 焼きのり トックスープ	米粉パン 牛乳 ホタテフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	パン 牛乳 中華煮 ポイルシューマイ
材料名および使用量(g)	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 36g 1 料理酒 0.8g 1 にんにく 少々 4 にんじん 16g 3 ほうれん草 13g 3 切干大根 1.3g 4 たまねぎ 33g 4 ごま油 0.7g 6 三温糖 3.9g 5 みりん風調味料 1.3g 1 濃口しょうゆ 5.2g 1 でん粉 0.4g 5 いりごま 1.5g 6 錦糸卵 16g 1 焼きのり 1袋 2 トック 26g 5 焼き豚 7g 1 豆腐 26g 1 たまねぎ 26g 4 チンゲンサイ 20g 3 にんじん 7g 3 青ねぎ(JA) 7g 3 粉末ガラスープ 0.7g 1 液体ガラスープ 13g 1 淡口しょうゆ 1.3g 1 水 130g 1	米粉パン 1c 5 牛乳 1本 2 ホタテフライ 2c 1 油 6g 6 たまねぎ 20g 4 キャベツ 20g 4 パプリカ(赤) 3g 3 三温糖 2g 5 淡口しょうゆ 1.3g 1 酢 2.6g 6 塩 0.07g 1 オリーブ油 0.7g 6 ベーコン 13g 1 麦 7g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 10g 3 じゃがいも 26g 5 セロリ 5g 4 スキムミルク 3.9g 2 大豆 7g 1 カットマト 20g 3 にんにく 0.4g 4 トマトピューレ 8g 1 コンソメ 2.6g 1 上白糖 0.3g 5 オリーブ油 0.3g 6 こしょう 少々 1 水 39g 1	パン 1本 5 牛乳 1本 2 豚肉 33g 1 なると 13g 1 キャベツ 65g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 厚揚げ 46g 1 干し椎茸 0.7g 4 小松菜(JA) 13g 3 土しょうが 0.9g 4 淡口しょうゆ 2.3g 1 粉末ガラスープ 1.6g 1 ごま油 0.3g 6 でん粉 2.6g 5 水 13g 1 ポイルシューマイ 3c 1
	1食* -/たんぱく質/脂質 756kcal 29.6g 19.6g	1食* -/たんぱく質/脂質 793kcal 37.2g 28.7g	1食* -/たんぱく質/脂質 768kcal 36.0g 27.8g



学校給食について

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

今年度の橿原市の学校給食の取り組みについて

食育の日

今年度は、世界一周を目指して、各国の料理や特産物を使った献立を取り入れます。
世界一周の始まりは『日本』です。

まほろばの日

今年度も昨年引き続き、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。

適塩給食の日

昨年に引き続き、生活習慣病の原因といわれている塩分の摂り方に注意しましょう。
日本人の食事摂取基準では、1日男子7g女子6.5g塩分目標量となっています。学校給食では、1食2.5g以内の塩分摂取基準です。
特に、適塩給食の日の献立は、減塩ですが、薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。
ご家庭でも参考にしてください。

カミカミ献立の日

今年度から、取り組んでいるカミカミ献立の日は、しっかりかむことをテーマに献立を考えています。「消化をよくする」「口腔内を衛生的に」「肥満を防ぐ」「脳が活性化する」などの効果があります。

消化がよくなる

歯並びをよくする

ふとりすぎをふせぐ

脳を刺激する

よくかむと

今月の地産地消は 米・米粉のカレールウ・米粉団子(奈良県) 青ねぎ(五條市・御所市)・しめじ(吉野町) 小松菜(御所市・高取町)・そうめんのふし(宇陀市)