



ひょうじ	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし
エネルギー	640kcal 19.7g	607kcal 28.5g	613kcal 25.8g	638kcal 23.8g	604kcal 23.8g	612kcal 27.1g	531kcal 25.5g	630kcal 19.0g	604kcal 19.6g	631kcal 26.7g	571kcal 19.2g

旬の食材
じゃがいも

榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやだいちやんと
榎原市学校給食応援団アンバ
サダーリュウが食育をお知らせ
します。

食育の日
世界の料理
フランス

通達給食の日
減塩ですが美味
感じさせない工夫
をした献立を考え
ています。

ひょうじ	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし
エネルギー	623kcal 26.5g	676kcal 19.6g	601kcal 23.4g	590kcal 29.3g	632kcal 23.0g	566kcal 26.4g	619kcal 20.3g	631kcal 23.9g	618kcal 26.4g	565kcal 21.1g

中国の料理

まほろばの日

韓国の料理

**榎原市の観光ビ
ーアールキャラク
ター「ごだいちや
ん」が提供している
食べ物、榎原・
御所・高市地区
でとれた食べ物
です。**

**このマークは
「奈良のしか」
です。食品の
横にこのマー
クがあるもの
は、奈良県でと
れた食べ物を
表しています。
ごだいちやんと
奈良のしかを
探してみましょ
う。**

**マークの
日は、家庭から
「おはし」を
持ってきてましょ
う。**

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるものなるもの き：きいろのたべもの・・・ねつやちからなるもの み：みどりいろのたべもの・・・からだのしょうじをとのえるもの