

Main table with columns for days of the week (3日(月) to 14日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

Row of nutritional information (kcal, protein, fat) for each day's menu.



Main table with columns for days of the week (17日(月) to 25日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

Informational section for 'ベトナム料理' (Vietnamese Cuisine) featuring a map of Vietnam, text about the cuisine, and images of food.

Row of nutritional information (kcal, protein, fat) for each day's menu.



米 米粉 米粉の カレールウ 金ごま 豆腐 ブルーベリーゼリー 厚焼き卵 みかんダイゼリー 抹茶わらびもち 黒豆コロッケ 板こんにやく (奈良県) 青ねぎ (五條市 御所市) 小松菜 (高取町・御所市)・しめじ (吉野町) たまねぎ (五條市・高取町)・にんにく (高取町)

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)
6月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:753kcal,たんぱく質:31.5g,脂質:21.7g,カルシウム:387mg,鉄:3.9g,ビタミンA:273μgRE,
ビタミンB1:0.75mg,ビタミンB2:0.65mg,ビタミンC:32mg,食物繊維:7.4g,食塩相当量:3.1g
※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。

「食育」で生きる力を育もう

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



食品名横の と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こいだちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です