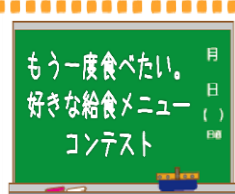


日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
献立名	麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ	米粉パン 牛乳 白身魚フライ カレーソース ポトフ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根とささみの中華サラダ 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 奈良県産キャベツの平つくね ブロッコリーのごま和え 粕汁 ふりかけ	丸パン 牛乳 セルフハンバーガー かぼちゃのポタージュ ミルク(コーヒー)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 茎わかめの五目煮 じゃがいものみそ汁 みかん	パン 牛乳 八宝菜 大学芋 小魚
材料名および使用量(9)	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 139g 1 豚ひき肉 30g 1 塩 0.01g こしょう 0.01g 大豆 18.2g 1 たまねぎ 32.5g 4 にんにく 1.3g 4 土しょうが 1.3g 4 料理酒 2.6g ケチャップ 6.5g ウスターソース 1.95g 上白糖 1.95g 濃口しょうゆ 1.95g コンソメ 1.04g カレー粉 0.01g チーズ 15.6g 2 キャベツ 39g 4 かまぼこ 6.5g 1 豆腐 30g 1 もずく 19.5g 2 はくさい 23.4g 4 えのきたけ 6.5g 4 にんじん 8.45g 3 切干大根 1.04g 4 液体ガラスープ 13g 粉末ガラスープ 1.3g 淡口しょうゆ 2.6g 水 130g	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切れ 1 油 69g 6 たまねぎ 39g 4 大豆 7g 1 ウスターソース 0.65g とんかつソース 0.65g コンソメ 0.13g カレー粉 0.05g ローリエ 0.01g ガラムマサラ 0.01g カレールウ 6.5g 6 ウインナー 19.5g じゃがいも(JA) 10.4g 1 にんじん 58.5g 5 たまねぎ 13g 3 ブロッコリー 52g 4 しめじ(JA) 26g 3 淡口しょうゆ 7.8g 4 コンソメ 1.69g こしょう 1.95g 水 0.04g 104g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 104g 1 豚ひき肉 26g 1 大豆 13g 1 たまねぎ 84.5g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 6.5g 4 青ねぎ 6.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 粉末ガラスープ 1.3g トウバンジャン 0.26g 料理酒 2.6g 濃口しょうゆ 2.6g 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 でん粉 1.3g 5 水 1.3g 大根 52g 4 わかめ 0.65g 2 にんじん 6.5g 3 鶏ささみほぐし 15g 1 淡口しょうゆ 0.39g 粉末ガラスープ 0.13g 上白糖 1.04g 5 酢 1.3g ごま油 1.3g 6 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 キャベツの平つくね 1こ 1 油 59g 6 ブロッコリー 52g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 上白糖 1.3g 5 豚肉 15g 1 薄揚げ 10g 1 豆腐 25g 1 ちくわ 9.1g 1 こんにゃく 10.4g 5 大根 29.9g 4 はくさい 19.5g 4 にんじん(JA) 6.5g 3 切干大根 1.3g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 みそ 7.8g 1 酒かす 3.9g だしパック 6.5g 水 130g しそこんぶふりかけ 1こ 3 ミルメーク 1袋 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーガー 1こ 1 キャベツ 45.5g 4 ピーマン 3.9g 3 コンソメ 0.13g 油 0.4g 6 ベーコン 12g 1 たまねぎ 45.5g 4 かぼちゃ 45.5g 4 にんじん 8g 3 エリンギ 6.5g 4 白いんげん豆のビュレ 15g 1 パセリ 0.05g 3 コンソメ 1.95g 塩 0.01g こしょう 0.01g 米粉 1.3g 5 スkimミルク 5g 2 牛乳 13g 2 水 117g ミルメーク 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切れ 1 茎わかめ 139g 2 平天 129g 1 こんにゃく 13g 5 にんじん 6.5g 3 いりごま 1.3g 6 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g みりん風調味料 1.04g 油 0.39g 6 豆腐 26g 1 薄揚げ 13.75g 1 じゃがいも(JA) 37.5g 5 たまねぎ 32.5g 4 にんじん 6.88g 3 えのきたけ 6.5g 4 切干大根 1.3g 4 こまつな 13g 3 青ねぎ(JA) 3.9g 3 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 水 143g みかん 1こ 4	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 39g 1 はくさい 84.5g 4 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 13g 3 生しいたけ(JA) 3.9g 4 チンゲンサイ 16.9g 3 ミニ厚揚げ 15g 1 土しょうが 0.91g 淡口しょうゆ 2.6g 粉末ガラスープ 1.95g ごま油 0.39g 6 でん粉 1.3g 5 水 13g さつまいも 75g 5 油 3.6g 6 濃口しょうゆ 0.72g 上白糖 6g 5 水 2.4g 小魚 1袋 2
中学	764kcal 32.3g 25.3g	772kcal 36.9g 25.7g	769kcal 33.8g 21.5g	749kcal 28.5g 25.5g	756kcal 34.6g 23.9g	761kcal 29.6g 20.2g	769kcal 32.0g 23.2g
	 今月の 地産地消は 米 米粉・米粉のカレールウ キャベツの平つくね(奈良県) 青ねぎ(奈良市)・しめじ(吉野町) にんじん(宇陀市)・生しいたけ(五條市) じゃがいも(高取町)			 まほろばの日		 ストリートファイター 「春麗(チュンリー)」 の出身国の料理 (中国)	

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	麦ごはん(多め) 牛乳 カレー 蓮根のマヨネーズ炒め チーズ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ かしわのすき焼き ほうれん草のゆずポン酢和え	減量パン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 ロヒ・ケイット クリスマスケーキ
材料名および使用量(9)	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 16.9g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 55g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g とんかつソース 1.04g コンソメ 0.1g カレー粉 0.26g ローリエ 0.01g ガラムマサラ 0.01g 水 65g れんこん 13g 4 ごぼう 26g 4 ベーコン 6.5g 1 さやいんげん 6.5g 3 ホールコーン 6.5g 4 卵抜きマヨネーズ 5.2g 6 淡口しょうゆ 1.04g 油 0.39g 三温糖 0.52g 5 すりごま 0.65g 6 スライスチーズ 1枚 2	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 69g 6 鶏肉 26g 1 油 1.3g 6 はくさい 65g 4 こまつな 10.4g 3 たまねぎ 52g 4 糸こんにゃく 10.4g 5 焼き豆腐 35g 1 青ねぎ 6.5g 3 上白糖 0.39g 5 三温糖 4.81g 5 濃口しょうゆ 5.2g みりん風調味料 0.91g 料理酒 0.52g ほうれん草 45.5g 3 切干大根 1.95g 4 ゆずポン酢 2.6g 上白糖 0.65g 5 淡口しょうゆ 0.65g	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 52g 1 たまねぎ 45.5g 4 油 0.39g 6 トマトピューレ 6.5g とんかつソース 3.9g 三温糖 1.95g 5 コンソメ 0.13g 水 13g 鮭ダイズカット 23.4g 1 料理酒 少々 じゃがいも(JA) 45.5g 5 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 6.5g 3 しめじ 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 パセリ 0.07g 3 牛乳 10.4g 2 スkimミルク 5g 2 米粉 6.5g 5 みそ 1.95g 1 コンソメ 1.95g こしょう 0.01g 水 104g クリスマスケーキ 1こ 5
中学	860kcal 27.6g 25.9g	742kcal 28.8g 22.8g	766kcal 34.2g 25.8g
	 ねこねこでめいど		 食育の日



もう一度食べたい。
好きな給食メニュー
コンテスト

今年の6月に、檀原市の小学校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。

ぎゅうにゅう げんき からだ

牛乳でモ〜と元気な体!



牛乳をたくさん飲モ〜!

たくさん飲んでもじつは太らない!*

かぜ予防にビタミンA!

成長には欠かせないビタミンB群!

骨や歯を吸収率のよいカルシウムで丈夫に!

食事全体の栄養バランスを整える!

強く大きな体にする良質なたんぱく質!

体にエネルギーをチャージ!

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。

(※アレルギーのために牛乳を飲みたくても飲んではいけない生徒がいます。給食ではアレルギー対応生徒に配慮しています。)

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)

12月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:771kcal,たんぱく質:31.8g,脂質:24.0g,カルシウム:438mg,鉄:5.0g,ビタミンA:248μgRE,ビタミンB1:0.73mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:40mg,食物繊維:8.1g,食塩相当量:3.0g

※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

 こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

