



かんほらし かんこう  
 植原市の観光ピー  
 アールキャラクター

「こだいちゃん」がついている食  
 べ物は、植原・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。

こだいちゃん、奈良のしかを  
 探してみよう。



ならけんさん しょくじょう つか りょうり  
 奈良県産の食材を使った料理  
 や奈良県の郷土料理で奈良  
 県を味わう献立を出します。

「まほろば」とは、「すばらしい  
 ところ」という意味があります。



マークの日、  
 家庭からきれいに洗った  
 「おはし」を持ってきまし  
 ょう。スプーンは、毎日学  
 校で用意しています。

| 18日(金)        |      |
|---------------|------|
| こめコパン         |      |
| ぎゅうにゅう        |      |
| チキンパルメジャーナ    |      |
| コンソメスープ       |      |
| こめコパン         | 1こ   |
| ぎゅうにゅう        | 1ばん  |
| チキンカツ         | 1きれ  |
| あぶら           | 5    |
| たねねぎ          | 20   |
| カットトマト        | 5    |
| トマトビュレ        | 4    |
| ケチャップ         | 4    |
| ウスターソース       | 0.4  |
| さとう           | 0.2  |
| あかワイン         | 0.2  |
| コンソメ          | 0.05 |
| こししょう         | 0.01 |
| みず            | 5    |
| チーズ           | 5    |
| ワインナー         | 8    |
| じゃがいも         | 30   |
| にんじん          | 10   |
| たねねぎ          | 35   |
| ブロッコリー        | 15   |
| しめじ           | 5    |
| ひよこめ          | 6    |
| うすくちしょうゆ      | 1.3  |
| コンソメ          | 1.5  |
| こししょう         | 0.03 |
| みず            | 80   |
| 1344 -たんぱくしつ  |      |
| 608kcal 31.6g |      |



食育の日

ぎゅうにゅう は、毎日につき  
 牛乳は、毎日つま  
 す。丈夫で、おおきくなる  
 ために残さず  
 の飲みましよう。



食品の右に「あ」「き」「  
 み」と書いてあるのは  
 食べ物を 働かて 3つに  
 分けたグループです。

その働かすについての  
 説明は、表の下にあり  
 ます。

食品の右に書いてある  
 数字は1人分の分量  
 です。調味料や水も書  
 いています。この数字に  
 家族の人数をかけると、  
 給食と同じ味が楽しめ  
 ます。お家でもみんなで  
 作ってみてください。



1食の栄養価  
 (エネルギーと  
 たんぱくしつ) を  
 書いています。

み: みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの