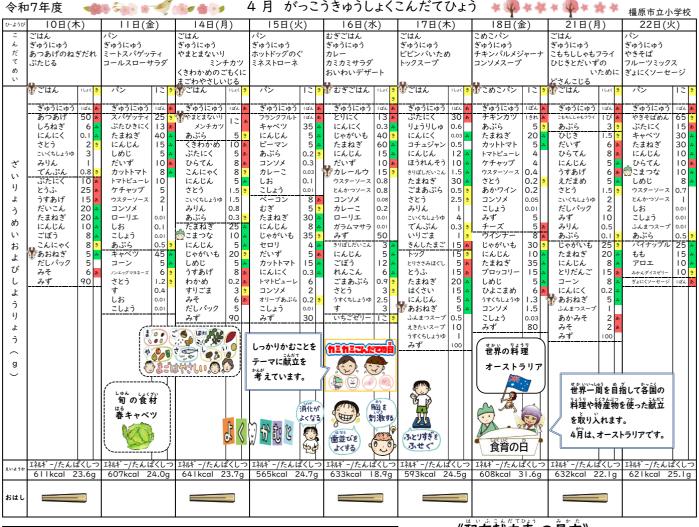
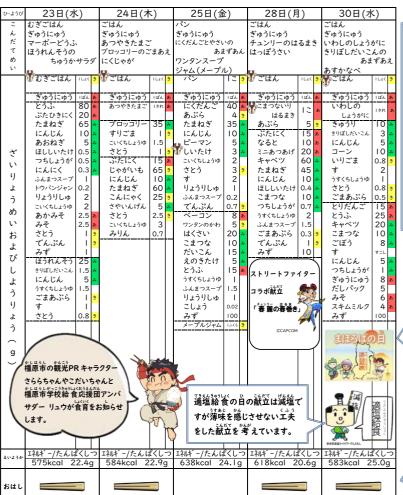


橿原市立小学校





《配布献立表 の見方》

18日(金)

ぎゅうにゅう

Fキンパルメジャ コンソメスープ

こめこパン

チキンカツ

あぶら

たまねぎ

カットトマト

トマトピューレ

ケチャップ

ウスターソ

あかワイン

コンソメ

こしょう

みず

チーズ

ウインナ

じゃがいも

にんじん

たまねき

しめじ

コンソメ

こしょう

ブロッコリ・

ひよこまめ

うすくちしょうり

食育の白

エネルギー/たんぱくし

608kcal 31.6a

さとう

ぎゅうにゅう 1ぽん

20

0.2

0.2

.01

30

10

15

1.3

1.5

.03

80



「こだいちゃん」がついている食 とれた食べ物です。

彡 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繋して います。

こだいちゃんと、奈良のしかを 探してみましょう。



ならけんさん しょくざい 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ibu、 ダᢏ。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。

たまうにゅう まいにち 牛乳は、毎日つきま す。艾芙で焚きくなる ために残さず 飲みましょう。

食品の右に「あ」「き」 「み」と書いてあるのは たべ物を働きで3つに ぷけたグループです。 その働きについての 説明は、表の下にあり ます。

食品の若に書いてある 数字は「人分の分量 です。調味料や水も書 いています。この数字に ゕぞく にんずう 家族の人数をかけると、 きゅうしょく おな あじ たの ます。お家でもみんなで ゔ゙ 作ってみてください。



|食の栄養価 (エネルギーと たんぱくしつ) を 書いています。

あ:あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの き:きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの