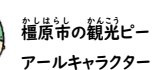


けいこさんだてよう　あかた

44.44% (n=10) 55.56% (n=12) 66.67% (n=14) 77.78% (n=17) 88.89% (n=20)

— 10 —



 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。

こだいちゃんと、奈良のしかをさがしてみましょう。



な けん さん しやうぎ つか りやうり
奈良県産の食材を使った料理
な けん しょうどりやうり な ら
や奈良県の郷土料理で奈良
けん あじ こんだて だ
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。



マークの日は、
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。

17日(木)			
こめごはん			
きゅうにゅう			
キーンルビュージェーナ			
コンソメスープ			
こめごはん	1	5	
きゅうにゅう	164	9	
キーンクワツ	139	4	
あぶら	5	5	
たまねぎ	20	14	
カットトマト	5	4	
トマトピューレ	4		
ケチヂュップ	4		
ウスターソース	0.4		
さとう	0.2	5	
あかワイン	0.2		
コンメ	0.05		
こしょう	0.01		
みず	5		
チーズ	5	8	
ウインナー	8	9	
じゃがいも	30	9	
にんじん	10	11	
たまねぎ	35	11	
ブロッコリー	15	11	
しめじ	15	6	
ひよこめめ	6	4	
うすちしゅう油	1.3		
コンメ	1.5		
こしょう	0.03		
みず	80		
13時30分~14時30分			
607kcal 31.5g			

しょうひん みぎ
食品の右に「あ」「き」
「み」と書いてあるのは
た もの はたら
食べ物を働きて3つに
わ 分けたグループです。
その はたら
働きについての
せつめい ひょう した
説明は、表の下にあり
ます。

しょうひん みぎ か
食品の右に書いてある
すうじ は ひとりぶん ぶんりょう
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
かぞく にんずう
家族の人数をかけると、
めいようく おな あじ たの
給食と同じ味が楽しま
れます。お家でもみんなで
つくってみてください。



よく えいよう か
1食の栄養価
(エネルギーと
たんぱくしつ)を
か

「はーい、はーい」
榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃんと
「はーい、はーい」
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。



てきえんきゅうしよく ひ こんだて げんえん
 適塩給食の日の献立は減塩で
 すが薄味を感じさせない工夫
 をした献立こんだてを考えています。