

ひょうび	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの トマトソースに クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう やさいとツナのいためもの はくたくじる まっちゃんわらびもち	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤいりスタミナライス しるビーフン こごかな	パン ぎゅうにゅう アドボ マカロニフルーツサラダ ミニガンスープ ぎゅうにゅうこんにゃくえきココア	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに みそにゆめん ほしがたかりんとう	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ いりとりソースがけ やさいたっぷりスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ジュリのキンパ (にいくため きんしたまご) やきのり トックスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやすみカレー えだまめとコーンのサラダ	きなことあげパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソテー トマトスープ
ざいりようめいおよびしゅうりよう(9)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん フランクフルト 1本 たまねぎ 20 にんじん 3 あぶら 0.3 トマトピューレ 4 ケチャップ 2 とんかつソース 2 さとう 1.5 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 みず 10 とりにく 10 じゃがいも 35 たまねぎ 45 にんじん 7 しめじ 5 コーン 5 えだまめ 3 ぎゅうにゅう 3 スキムミルク 4 こめこ 5 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ごまつな 10 ツナ 8 きりぼしだいこん 2 キャベツ 20 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.2 あぶら 0.2 いりごま 1 みず 1 はくたくじる 20 ぶたにく 13 うすあげ 8 かまぼこ 6 たまねぎ 25 にんじん 8 しめじ 6 あおねぎ 5 だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 みず 100 まっちゃんわらびもち 1こ	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ゴーヤスライス 15 ぎゅうひきにく 10 ぶたひきにく 15 だいず 15 ごぼう 5 えだまめ 5 にんにく 0.2 にんじん 2 さとう 7 こいくちしょうゆ 4 りょうりしゅ 0.1 あぶら 0.4 ピーマン 12 とろろきりぼし 8 たまねぎ 15 にんじん 7 キャベツ 10 きりぼしだいこん 1 とうふ 10 ほししいたけ 0.4 コーン 5 にら 3 チンゲンサイ 10 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2.5 こしょう 0.01 みず 100 こごかな 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん どりにく 40 あぶら 0.5 りょうりしゅ 1 にんにく 0.05 こしょう 0.03 たまねぎ 20 ローリエ 0.02 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.3 みりん 0.5 みず 2 ぎゅうり 12 マカロニ 5 コーン 10 パイナップル 8 ほしじょう 1.5 うすくちしょうゆ 0.6 さとう 8 ベーコン 5 じゃがいも 15 だいこん 30 たまねぎ 10 ほうれんそう 10 にんじん 8 カットマト 15 にんにく 0.3 レモンかじゅう 0.7 オリーブあぶら 0.2 コンソメ 1.2 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 90 ぎゅうにゅうこんにゃくえき 1ばん	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん いわしのしょうがに 1きれ とろろきりぼし 7 うすあげ 6 わかめ 6 とうふ 18 にんじん 5 たまねぎ 15 えきたい 5 まっちゃん 10 あおねぎ 4 みそ 6 だしパック 5 あぶら 100 こめこマカロニ 10 あぶら 1 こいくちしょうゆ 0.6 さとう 4 みりん 0.5 みず 2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ほしがた 1こ ハンバーグ 8 コーン 5 パプリカ(あか) 5 えだまめ 5 コンソメ 0.1 こいくちしょうゆ 2 さとう 2 りょうりしゅ 1 でんぶん 0.8 みず 10 ベーコン 10 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 かぼちゃ 15 キャベツ 10 エリンギ 4 コンソメ 1.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 90	むぎごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 25 だいず 10 りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 にんじん 12 ほうれんそう 10 きりぼしだいこん 1.5 たまねぎ 25 さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 でんぶん 0.4 うすくちしょうゆ 0.3 みず 1 ストリートファイター コロバ献立 「ジュリのキンパ」 ©CAPCOM	むぎごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 15 にんにく 0.3 じゃがいも 40 にんじん 12 たまねぎ 10 ズッキーニ 6 カットマト 8 トマト 7 カレーウ 15 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.08 コンソメ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 コーン 15 にんじん 3 えだまめ 15 うすくちしょうゆ 0.6 みず 5	パン 1こ あぶら 4.5 さとう 2 グラニューとう 1.2 きなこと 2.5 しお 0.01 とりにく 1ばん ぶたにく 15 きゅうにゅう 0.3 キャベツ 35 ごまつな 15 しめじ 5 うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.3 あぶら 0.4 ベーコン 8 たまねぎ 30 にんじん 8 じゃがいも 25 セロリ 4 むぎ 5 だいず 5 カットマト 15 にんにく 0.3 トマトピューレ 6 スキムミルク 4 コンソメ 1.7 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 80
えいようか	エネキ -/たんはくしつ 572kcal 28.9g	エネキ -/たんはくしつ 611kcal 21.4g	エネキ -/たんはくしつ 617kcal 27.5g	エネキ -/たんはくしつ 621kcal 26.3g	エネキ -/たんはくしつ 602kcal 24.6g	エネキ -/たんはくしつ 600kcal 25.9g	エネキ -/たんはくしつ 611kcal 26.5g	エネキ -/たんはくしつ 638kcal 21.2g	エネキ -/たんはくしつ 601kcal 27.2g
おはし									

ひょうび	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーナス はるさめスープ	パン ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ とうがんじる ミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ポイルシューマイ きゅうかに きゅうりのちゅうかあえ
ざいりようめいおよびしゅうりよう(9)	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん はるまき 1こ あぶら 5 なす 30 あぶら 1 ぶたひきにく 10 だいず 8 つちしょうが 0.3 にんにく 0.1 にら 3 トウバンジャン 0.1 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 1 あかみそ 1.2 みそ 1.2 さとう 0.8 ふんまつスープ 0.3 でんぶん 1 やきぶた 5 つちしょうが 0.5 はるまき 4 にんじん 8 たまねぎ 25 キャベツ 20 ほししいたけ 3 あおねぎ 6 ふんまつスープ 1.3 うすくちしょうゆ 1.8 こしょう 0.01 みず 110	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん オムレツ 1こ ピーマン 8 たまねぎ 25 かぼちゃ 8 ウインナー 6 キャットマト 15 オリーブあぶら 0.3 にんにく 0.1 ケチャップ 6 コンソメ 0.3 あかワイン 1 こしょう 0.03 さとう 1 みず 10 ベーコン 6 たまねぎ 30 にんじん 5 しめじ 5 じゃがいも 4 マカロニ 30 パセリ 4 コンソメ 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100 いちごジャム 1こ	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 40 こいくちしょうゆ 5 さとう 1 す 5 みりん 3 キャベツ 35 にんじん 5 パプリカ(き) 3 こまっちゃん 1.5 さとう 0.3 す 2 とうがん 13 とりだんご 18 にんじん 8 えきたい 4 えだまめ 20 かまぼこ 3 きりぼしだいこん 5 うすくちしょうゆ 2 あおねぎ 5 うすくちしょうゆ 2 だしパック 5 でんぶん 1.2 みず 100	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ポイルシューマイ 2こ ぶたにく 15 なると 7 キャベツ 50 たまねぎ 30 にんじん 10 ミニあつあげ 25 ほししいたけ 0.4 こまっちゃん 10 つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 1.8 ふんまつスープ 1.2 ごまあぶら 0.2 でんぶん 2 みず 10 ぎゅうり 15 だいこん 10 きりぼしだいこん 3 さとう 1.5 ごまあぶら 1 す 1 さとう 0.8
えいようか	エネキ -/たんはくしつ 704kcal 19.4g	エネキ -/たんはくしつ 606kcal 24.4g	エネキ -/たんはくしつ 601kcal 25.8g	エネキ -/たんはくしつ 602kcal 23.5g
おはし				



旬の食材

なす

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
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。



カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分に摂っておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



カルシウム貯金

骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときは気をつけましょう。

榎原市の観光PRキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、榎原・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ましょう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持てきましょう。

