

ひょうび	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	おむぎごはん	こめごはん	ごはん	パン	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ミートスパゲッティ	あつあげのねぎだれ	あつあげのねぎだれ	ホットドッグのぐ	やまとまなoir	カレー	チキンバルメジャーナ	ピビンバいため	やきそば	こちししゃもフライ
コールスローサラダ	ぶたじる	ぶたじる	ミネストローネ	ミンチカツ	カミカミサラダ	コンソメスープ	フルーツミックス	ぎょいんソーセージ	ひじきとだいの
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり
めい	めい	めい	めい	めい	めい	めい	めい	めい	めい
お	お	お	お	お	お	お	お	お	お
はし	はし	はし	はし	はし	はし	はし	はし	はし	はし
えいよう	エネルギー/たんぱく質								
おはし									

旬の食材  
春キャベツ

しっかりかむことをテーマに  
献立を考えています。

消化がよくなる  
歯並びをよくする

世界一周を目指して各国の料理や特産物を使った献立を取り入れます。

4月は、オーストラリアです。

世界の料理  
オーストラリア

食育の日

ひょうび	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
ごはん	おむぎごはん	パン	ごはん	パン	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
マーボー豆腐	にくだんご	あつあげ	あつあげ	あつあげ	あつあげ
ほうれんそう	あまぎん	あまぎん	あまぎん	あまぎん	あまぎん
ちゅうかサラダ	あまぎん	あまぎん	あまぎん	あまぎん	あまぎん
い	い	い	い	い	い
せいり	せいり	せいり	せいり	せいり	せいり
めい	めい	めい	めい	めい	めい
お	お	お	お	お	お
はし	はし	はし	はし	はし	はし
えいよう	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
おはし					

### 《配布献立表の見方》

福原市の観光ヒーローキャラクター「こだいちゃん」がついている食品は、福原・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。こだいちゃんとのしかをさがして探してみよう。

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。

牛乳は、毎日つきます。丈夫で大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、食べ物を働かす3に分けたグループです。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質)を書いています。