

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
24 日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とうふナゲット	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とうふナゲット	40	シ	こむぎ、だいず、 ふたにく(たまご、 にゅう、えび、かに)
	やきそば	やきそばめん	45	黄	こむぎ
		ちくわ	15	赤	(えび、かに)
		ぶたにく	20	シ	ふたにく
		きゃべつ	40	緑	
		たまねぎ	35	シ	
		にんじん	15	シ	
		あおのりこ	0.4	赤	
		ウスターソース	8		
		とんかつソース	5		
		こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず
	こめあぶら	0.3	黄		
	れんこんサラダ	れんこん	20	緑	
ひじき		1.2	赤		
きゅうり(ならけんさん)		10	緑		
アイランドドレッシング		6	黄		

お月見日献立		ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう だいず、とりにく、 ぶたにく こむぎ、だいず
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	
		うさぎのおつきみ ハンバーグ	うさぎがたハンバーグ	40	シ	
			たまねぎ	6	緑	
			こいくちしょうゆ	1.8		
			さとう	1.2	黄	
			みりん	1.2		
			こしょう	0.01		
			でんぷん	0.3	黄	
			こめあぶら	0.3	シ	
25日 (金)		あきのさといもの にもの	さといも	30	黄	こむぎ、だいず (さば) こむぎ(そば、ごま) (えび、かに) だいず こむぎ、だいず (さば) オレンジ(こむぎ、 たまご、にゅう)
			こんにゃく	10	シ	
			にんじん	6	緑	
			みりん	0.6		
			こいくちしょうゆ	2.2		
			さんおんとう	1.2	黄	
			うるめぶし	0.1		
			ふしそうめん	4	黄	
			ひらてん	8	赤	
			たまねぎ	25	緑	
		にゅうめんじる	うすあげ	5	赤	
			あおねぎ(ならけんさん)	6	緑	
			りょうりしゅ	1		
			うすくちしょうゆ	4.4		
			うるめぶし	3		
			おつきみゼリー	50	黄	

28 日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ	こめこパン (ななげんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		カルツォーネ (ミートソース)	40	シ	こむぎ、だいず、 とりにく (たまご、 にゅう)
	マカロニサラダ	こめあぶら	4	黄	
		シェルフマカロニ	4	シ	こむぎ
		えだまめ	8	緑	だいず
	ポトフ	こまつな	25	シ	
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		ポークブランケット	12	赤	ふたにく (こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	30	緑	
		じゃがいも	30	黄	
		カリフラワー	20	緑	
		にんじん	20	シ	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
コンソメスープ		1.5		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく	
しろワイン		1			
しお		0.1			
こしょう		0.03			
こめあぶら		0.3	黄		

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
29 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれ	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう さば(さけ、えび、いか、 こむぎ、だいず、にゅう、 たまご、ごま、アーモンド)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		さばのみきりみ	40	シ	
	ほうれんそうの ピーナッツあえ	さとう	2.2	黄	だいず
		てづくりみそ	2	赤	
		りょうりしゅ	1.2		
		みりん	2		
		おろししょうが	0.4	緑	こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	1		
		でんぷん	0.4	黄	
		ほうれんそう	25	緑	
		きゃべつ	20	シ	こむぎ、らっかせい、 だいず
		ピーナッツあえのもと	3	黄	
		ちゃんこじる	25	赤	
		ミートボール	25		だいず、とりにく、 ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、えび、 かに)
		ごぼう	10	緑	こむぎ、だいず (さば)
		こんにやく	10	黄	
たまねぎ	15	緑			
りょうりしゅ	1				
うすくちしょうゆ	4.4				
こしょう	0.04				
うるめぶし	3				

大和郡山の日	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ショーロンポー	ショーロンポー 2こ	50	シ	こむぎ、だいず、 ふたにく、ごま
	マーボーなす	ぶたひきにく	12	赤	ふたにく
		たまねぎ	25	緑	
		なす (こおりやまさん)	15	シ	
		なす (ならけんさん)	15	シ	
		にんじん	6	シ	
		あかみそ	1.2	赤	だいず
		ちゅうかスープ	0.4		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン
30 日 (水)		さとう	0.8	黄	
		りょうりしゅ	1		
		こいくちしょうゆ	0.6		こむぎ、だいず
		おろししょうが	0.2	緑	
		トウバンジャン	0.04		
		でんぷん	0.8	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
	もずくスープ	ミニあつあげ	30	赤	だいず
		もずく	10	シ	(えび、かに)
		にんじん	10	緑	
	もやし	10	シ		
	ちゅうかスープ	1.6		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン	
				こむぎ、だいず	
	うすくちしょうゆ	1.5	黄		
	こめあぶら	0.3			

9月25日は『十五夜』

秋の実りに感謝の気持ちをこめて、ススキや
おだんご、秋にとれる食材などをお供えして、
月を眺める行事です。
家族で月を眺めるのもよいですね。
給食では「お月見献立」が登場しますよ。
お楽しみに♪

朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

長い夏休みが終わりましたね。早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムがくずれている人は
いませんか？自分の生活を振り返り、2学期を元気にスタートさせましょう！

夜ごはんいただきます！

おやすみなさい

朝ごはんを食べる

チャージ完了！
元気いっぱい！

朝ごはんを食べないと…

エネルギーが足りなくて
勉強や運動をする元気がないよ…

寝てる間もエネルギーを
使っているよ。

朝ごはんは午前中の
エネルギーになるよ

朝ごはんを充実させる3ステップ

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてきましょう！

バナナ、ヨーグルト、
おにぎり、トースト、
温かいスープなどは
いかがでしょう。

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！

「おにぎり」とみそ汁
「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう！

主食・汁もの・おかずをそろえ
しょう。乳製品や果物もあると
パーフェクト！

おしらせ

朝ごはんをたべて
元気にすごそう！

大和郡山市内の小・中学校のみなさんに食育動画で
朝ごはんの大切さについてお知らせしています。動画
でかんたん朝ごはんレシピを公開しています！ぜひ、
ご家庭でお試ください！！