

令和4年 11がつのこんだて

小学校用



*** 栄養三色について**
 赤 血や肉や骨をつくるもの
 黄 熱や力になるもの
 緑 体の調子をととのえるもの

アレルギーについて

<表示義務のある7品目>
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
<表示推奨の21品目>
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・セラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

<コンタミネーションについて>
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

11月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
665kcal	16.0%	27.1%	355mg	90mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.3mg	278μgRAE	0.59mg	0.54mg	28mg

(20回) 大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー									
1日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ビビンバ もずくスープ げんきヨーグルト	こめ(ならけんさん)	80	黄		7日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう コーンフライ ツナサラダ かぼちゃの クリームシチュー	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こもぎ、にゅう	10日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう かいせん しおやきそば チキンナゲット フルーツポンチ あんにと豆腐	きかくパン	65	黄	こもぎ、にゅう	15日 (火)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ちくわの おちゃあげ こおりやまの みずなサラダ みそしる	こめ(ならけんさん)	72	黄		ごこくまい	8		(こもぎ、そば、だいず、ごま、アーモンド)					
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ちくわ	25			
2日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしの かばやき ぶたにくときのこの いためもの もちもちだんご みそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄		8日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのガーリックやき だいこんの わふうサラダ ちゃんこじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	11日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう アジのフライ こおりやまの こまつなの ポンずあえ かきたまじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	16日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも にくじゃが ほうれんそうの おひたし にしよしののかき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ししゃも	24	20	黄	(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	いとししゃも	24	20	黄	(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)
3日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ちゅうかポテト カルシウム たっぷりサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄		9日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やまとまな まんじゅう とりにくの スタミナため ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご かてんサラダ ならのとうふの チゲスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	17日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう たこいり メンチカツ スイートポテト サラダ ならのだいずいり スープカレー ならのみかんジャム	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	たこいり	40		(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	メンチカツ	40		(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)	
4日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ちゅうかポテト カルシウム たっぷりサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄		9日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やまとまな まんじゅう とりにくの スタミナため ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご かてんサラダ ならのとうふの チゲスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	17日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう たこいり メンチカツ スイートポテト サラダ ならのだいずいり スープカレー ならのみかんジャム	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	たこいり	40		(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	メンチカツ	40		(こもぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま)	

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

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。

