

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	12	1	豚肉
		じゃがいも	60	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	20	3	
		カレールー(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、
					りんご、バナナ
		カレールー(中辛)	11		小麦
		ウスターソース	1.2		
焼きウインナー 花野菜サラダ 	スキムミルク	4	2	乳	
	クッキングチーズ	6	2	乳	
	コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	米油	0.5	6		
	ウインナーソーセージ(2本)	40	1	豚肉	
	ブロッコリー	42	3		
	カリフラワー	18	4		
	トマトドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (木)	大和郡山の日 米粉パン 牛乳 大和丸なすの トマトスバゲッティ 	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		スバゲッティ	30	5	小麦
		牛挽肉	8	1	牛肉
		豚挽肉	18	1	豚肉
		たまねぎ	45	4	
		にんじん	12	3	
		大和丸なす(郡山産)	25	4	
		トマト(郡山産)	20	3	
		トマトケチャップ	18		
ツナマヨオムレツ 野菜サラダ 	にんにく	0.2	4		
	コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	
	ウスターソース	1.6			
	塩	0.1			
	こしょう	0.01			
	米油	0.4	6		
	ツナマヨオムレツ	60	1	卵(小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)	
	ホールコーン	15	4		
	きゃべつ	35	4		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (火)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの カレーソース 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		とうふ、ハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)
		淡口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
		みりん	1.8		
		カレー粉	0.08		
		和風だし	0.1		
		料理酒	0.6		
		砂糖	0.6	5	
		でんぷん	0.6	5	
きゅうりの さっぱりあえ ごま汁 魚ふりかけ 	きゅうり	40	4		
	切干大根	2	4		
	にんじん	10	3		
	青じそドレッシング	7.2	6	小麦、大豆	
	かぼちゃ	30	3		
	たまねぎ	20	4		
	しめじ	12	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	みりん	1.2			
	手作りみそ	10	1	大豆	
白すりごま	2.4	6	ごま		
白練りごま	1.4	6	ごま		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				
魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、ごま、大豆(えび、かに)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
31日 (水)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 鶏の 甘酢あんかけ 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏(小袋)	40	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレフィン、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		米油	6	6	
		砂糖	3	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		牛挽肉	30	1	牛肉
		大和丸なす(郡山産)	30	4	
		たまねぎ	25	4	
大和丸なすの 中華炒め ロメインレタスと 卵のスープ 	にんじん	13	3		
	パプリカ	10	3		
	濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆	
	三温糖	1.5	5		
	料理酒	1.2			
	コチジャン	0.4		大豆	
	にんにく	0.12	4		
	焼肉のたれ	1.7		小麦、大豆、りんご、ごま	
	でんぷん	0.5	5		
	米油	0.5	6		
卵(奈良県産)	30	1	卵		
たまねぎ	20	4			
ロメインレタス(郡山産)	20	4			
えのき茸	10	4			
淡口しょうゆ	2.3		小麦、大豆		
中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
でんぷん	1.5	5			
米油	0.5	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (火)	ごはん 牛乳 野菜とじゃこの かき揚げ 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ちりめんじゃこ	6	2	(えび、かに、いか、ごま)
		ホールコーン	15	4	
		たまねぎ	35	4	
		小麦粉	16	5	小麦
		和風だし	0.16		
		濃口しょうゆ	0.8		小麦、大豆
		米油	5	6	
		ほうれん草の おおか和え	ほうれん草	30	3
にんじん	15	3			
白菜	30	4			
味付けおおか	3.5	2	小麦、大豆(卵、乳、かに、いか、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま)		
ちゃんこ汁 	だししょうゆ	0.5	1	小麦、大豆	
	ミニトボール	28	4	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)	
	大根	25	4		
	しめじ	10	1		
	ミニ厚揚げ	25	3	大豆	
	青ねぎ(奈良県産)	6	4		
	おろししょうが	1			
	淡口しょうゆ	4		小麦、大豆	
	料理酒	1.2			
	みりん	1	1		
削り節	1.6		さば		
和風だし	0.6				
こしょう	0.02				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (金)	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		めばるの竜田揚げ	50	1	小麦、大豆(いか、さけ、さば、ごま)
		米油	5	6	
		鶏肉	15	1	鶏肉
		ひじき	3	2	
		ひら天	8	1	
		にんじん	10	3	
		三温糖	2.5	5	小麦、大豆
		濃口しょうゆ	2		
けんちん汁 	料理酒	0.6			
	和風だし	0.3			
	米油	0.3	6		
	薄あげ	5	1	大豆	
	さつまいも	25	5		
	ごぼう	10	4		
	こんにゃく	10	5		
	たまねぎ	20	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	淡口しょうゆ	5		小麦、大豆	
和風だし	0.6				
削り節	1.6	1	さば		

今月の地産野菜

25日(木)、31日(水)
大和丸なす(平和産)
25日(木) 治道トマト(治道産)
31日(水) ロメインレタス(矢田産)

今月の給食レシピ

～アスパラと豚肉の塩こうじ炒め～
今が旬のアスパラガス! 塩こうじで炒めることで、うま味がアップします。
10日(水)の給食に登場します☆

身に付けよう! 食事マナー!

一緒に食べる人、作ってくれた人などへの、「思いやりの気持ち」を表すのが食事マナーです。
堅苦しいものではなく、決しておどかしいものでもありません。
食事マナーを身に付け、毎日の食事の時間をよりよいものにしていきましょう!

食事の前には必ず石けんで手を洗おう!

姿勢をよくして食べよう

食べる時は、口を閉じて音をたてないようにしよう

口に食べ物を入れたまましゃべらない
食器や食べ物で遊ばない

☆クイズ☆

正しく箸を持っているのはどれかな?

① ② ③ ④

正解は・・・④です。
正しくお箸を持てると、食べやすく、見た目も美しくなります。

食事はできるだけ残さずに・・・!
たくさんの人が関わって作られている食事です。おうちでも、学校でも、感謝の気持ちをもって、しっかり食べてくださいね。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (水)	ごはん 牛乳 さばの しょうがだれ 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さばの切り身	60	1	さば(小麦、えび、大豆、豚肉、ごま)
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
		インゲンの ごまドレッシング あえ	サヤインゲン	30	3
にんじん	8	3			
もやし	18	4			
ごまクリームドレッシング	8	6	大豆、ごま		
みそ汁 	豆腐	30	1	大豆	
	たまねぎ	24	4		
	麩	1.2	5	小麦	
	えのき茸	10	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	削り節	1.6	1	さば	
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	和風だし	0.4			
	青梅ゼリー	50	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (月)	味付けパン 牛乳 フライドポテトの チーズ焼き 	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		フライドポテト	48	5	
		ポークフランクカット	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		ホールコーン	8	4	
		とろけるチーズ	15	2	乳
		大豆	15	1	大豆
		枝豆	10	4	大豆
		たまねぎ	25	4	
		レタス	20	4	
ビーンズサラダ トマトと チキンのスープ 	オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉	
	鶏肉	15	1	鶏肉	
	トマト	12	3		
	たまねぎ	35	4		
	ブロッコリー	20	3		
	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	こしょう	0.03			
	米油	0.3	6		
	りんごジャム(小袋)	15	5	りんご	