

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
22日 (月)	きかくきりこみパン ぎゅうにゅう かぼちゃグラタン ミートパンのぐ コンソメスープ	きかくきりこみパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		かぼちゃグラタン	40	黄	だいず
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		ぎゅうひきにく	12	赤	ぎゅうひきにく
		たまねぎ	30	緑	／
		ピーマン	10	／	／
		にんじん	10	／	／
		コンソメスープ	0.5	／	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		トマトケチャップ	8	／	／
		とんかつソース	2	／	／

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき インゲンの あえもの かしの すきやきふう	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのさいきょうやき	50	／	だいず
		インゲンのあえもの	20	緑	／
		にんじん	10	／	／
		サヤインゲン	15	／	／
		あおじそドレッシング	5	黄	こむぎ、だいず
		とりにく	25	赤	とりにく
		あつあげ	30	／	だいず
		いとこんにやく	30	黄	／
		たまねぎ	45	緑	／

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
24日 (水)	大和郡山の日 ミニはるまき チンゲンサイの スープ	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やまとまるなす(いり) ピビンバ	6	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご
		やまとまるなす(におりやまさん)	25	緑	／
		にんじん	10	／	／
		しろごま	0.5	黄	／
		こいくちしょうゆ	0.9	／	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.6	黄	／
		りょうりしゆ	1	／	／
		みりん	0.6	／	／
		とろぼんじゃ	0.1	／	だいず

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
25日 (木)	大和郡山の日 マカロニサラダ はるみちトマト チキンのスープ	こめ(ならげんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	／	だいず、とりにく、ぶたにく
		みりん	1.5	／	／
		こいくちしょうゆ	2.3	／	／
		さとう	1.5	黄	／
		でんぷん	0.5	／	／
		マカロニ	5	黄	こむぎ
		こまつな	30	緑	／
		にんじん	10	／	／
		アイランドドレッシング	6	黄	／

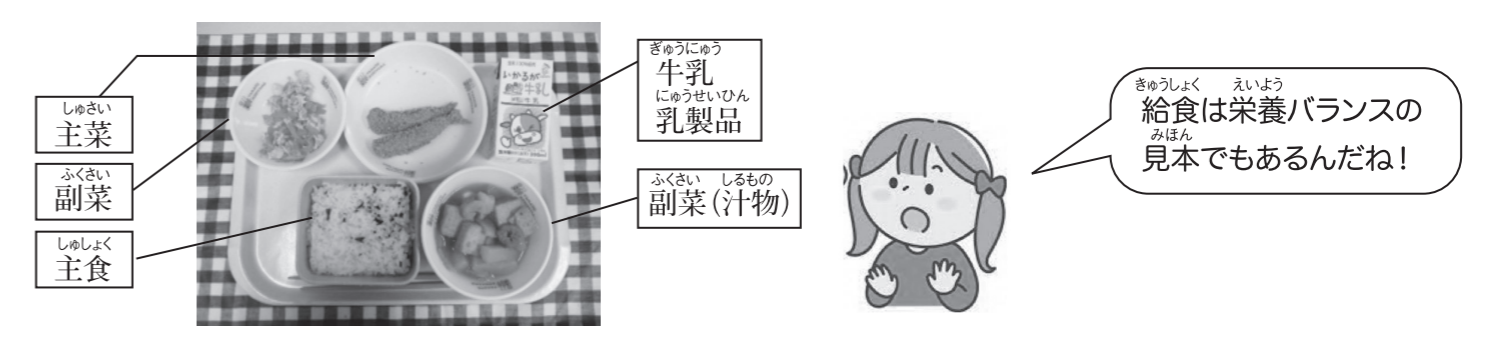
日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
26日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いかナゲット あまなつの フルーツポンチ	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	10	／	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	／
		たまねぎ	50	緑	／
		にんじん	15	／	／
		カレールー(あまくち)	6.5	／	こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、りんご、バナナ
		こむぎ	／	／	／
		カレールー(ちゅうから)	8.5	／	／
		ウスターソース	1	赤	にゅう
		スキムミルク	2	／	にゅう

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
29日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう よしのくずいり うどん やさいかきあげ おろしあえ さかなふりかけ	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		よしのくずいり	40	黄	こむぎ(そばたまごこま)
		うどん	10	赤	とりにく
		とりにく	10	／	／
		さくらがたかまぼこ	6	／	／
		たまねぎ	15	緑	／
		にんじん	10	／	／
		あおねぎ(ならげんさん)	6	／	／
		みりん	2	／	／
		うすくちしょうゆ	4.7	／	こむぎ、だいず

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
30日 (火)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ブロッコリー サラダ みそしる	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いわしのうめに	40	／	こむぎ、だいず(いか)、さけ、さば、こま
		ブロッコリー	25	緑	／
		サラダ	20	／	／
		ロメインレタス(におりやまさん)	20	／	／
		にんじん	8	／	／
		オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		かぼちゃ	20	緑	／
		たまねぎ	25	／	／

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養価	アレルギー
31日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう てづくり チキンなんぼん きりぼしだいこん サラダ とうふ パイタンスープ タルタルソース	こめ(ならげんさん)	80	黄	／
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	／	とりにく
		しお	0.02	／	／
		こしょう	0.03	／	／
		でんぷん	5	黄	／
		こめあぶら	3	／	／
		さとう	3	／	／
		こいくちしょうゆ	2.3	／	こむぎ、だいず
		こめず	2.3	／	／
		きりぼしだいこん	3	赤	(えび、かに、いか、こま)

「食」は元気の源 ～理想の食事ってなに？



☆まずは「食事の基本形」を覚えましょう。

主食+主菜+副菜(汁物を含む)+1品を「食事の基本形」といいます。

この1品には乳製品や果物をつけましょう。給食では、不足しやすいカルシウムをとるために牛乳200mlを毎日つけています。また、汁物は具たくさんにして天然だしを使い、おいしく減塩もしています。

バランスのよい食事がすこやかな成長につながります。

どうして食べるの？

かしわもち

柏の葉は新しい葉がでるまで古い葉が落ちません。子孫繁栄のねがいをこめて食べられるようになりました。5/2(火)の給食に登場します!

今月の地産野菜

12日(金)24日(水) 大和丸なす(平和産)
25日(木) 治道トマト(治道産)
18日(木)30日(火) ロメインレタス(矢田産)

今月の給食レシピ

～手作りチキン南蛮～
給食の人気メニューです。おうちでもぜひ!