令和６年

10月の献立

中学校用

（20回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

６つの基礎食品群について
- １群　たんぱく質
- ２群　無機質
- ３群　ビタミンAが多いもの
- ４群　ビタミンCが多いもの
- ５群　炭水化物　６群　脂質

アレルギー表示について

＜表示義務のある8品目＞
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

＜表示推奨の20品目＞
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ

＜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。

10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
806kcal	14.9%	24.3%	409mg	112mg
鉄	**レチノール**	**ビタミンB1**	**ビタミンB2**	**ビタミンC**
4.4mg	314μgRAE	0.76mg	0.59mg	30mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
1日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	アジの白しょうゆ焼き	アジの白しょうゆ漬け	60	1	小麦、大豆
	厚揚げのキムチ炒め	ミニ厚揚げ	36	1	大豆
		鶏肉	15	1	鶏肉
		キムチ	7	4	小麦、さば、大豆、りんご
		たまねぎ	20	4	
		もやし	12	4	
		にんじん	8	3	
		にら	5	3	
		中華スープ	0.8		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		濃口しょうゆ	0.4		小麦、大豆
		ごま油	0.3	6	ごま
	みそ汁	わかめ	0.5	2	（えび、かに）
		里芋	25	5	
		大根	25	4	
		たまねぎ	30	4	
		青ねぎ	6	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	1.8	1	さば
		和風だし	0.6		
2日（水）大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	郡山の野菜ラーメン	中華麺	40	5	小麦（卵）
		豚肉	15	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	12	3	
		チンゲン菜（郡山産）	25	3	
		中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		豚骨ラーメンスープ	9		小麦、大豆、豚肉
		淡口しょうゆ	0.2		小麦、大豆
		こしょう	0.04		
		米油	0.3	6	
	奈良の小松菜シューマイ	奈良の小松菜シューマイ 2個	60	1	小麦、大豆、豚肉（えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま）
	郡山のきゅうりサラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆（えび）
		レタス	40	4	
		きゅうり（郡山産）	30	4	
		中華ドレッシング	7	6	小麦、大豆、ごま
3日（木）	米粉パン	米粉パン（奈良県産）	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	コーンフライ	コーンフライ	50	5	小麦、大豆（卵、乳、いか、えび、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま）
		米油	5	6	
	さつまいもサラダ	さつまいも	40	5	
		たまねぎ	10	4	
		にんじん	5	3	
		米酢	0.4		
		フレンチドレッシング	2	6	
		マヨネーズ(卵抜き)	7	6	大豆
	ミネストローネ	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）
		大豆	8	1	大豆
		ブロッコリー	20	3	
		きゃべつ	20	4	
		たまねぎ	20	4	
		トマトダイス	20	3	
		セロリ	6	4	
		トマトケチャップ	3		
		コンソメスープ	2.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		にんにく	0.3	4	
		こしょう	0.04		
		砂糖	0.3	5	
		米油	0.5	6	
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	70	2	乳

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
4日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	豚肉の生姜炒め	豚肉	40	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
		たけのこ	5	4	
		おろししょうが	0.4	4	
		砂糖	1.8	5	
		濃口しょうゆ	3.5		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		和風だし	0.6		
		でんぷん	0.6	5	
		米油	0.6	6	
	れんこんのさっぱり和え	れんこん	22	4	
		サヤインゲン	15	3	
		薄あげ	3.3	1	大豆
		青じそドレッシング	7	6	小麦、大豆
	すいとん汁	すいとん	28	5	小麦（大豆）
		たまねぎ	20	4	
		かぼちゃ	22	3	
		白菜	25	4	
		淡口しょうゆ	4.5		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
7日（月）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	赤魚のしょうがだれ	赤魚の切り身	50	1	
		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	
	カルシウムたっぷりサラダ	小松菜	30	3	
		切干大根	3.5	4	
		枝豆	5	4	大豆
		白ごま	1.5	6	ごま
		ねぎごまドレッシング	7	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	豚汁	薄あげ	6	1	大豆
		豚肉	15	1	豚肉
		豆腐	30	1	大豆
		こんにゃく	10	5	
		ごぼう	8	4	
		たまねぎ	20	4	
		青ねぎ	6	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.4		
8日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	秋野菜の肉団子酢豚	ミートボール	55	1	大豆、鶏肉、豚肉（こむぎ、卵、乳、えび、かに）
		米油	5.5	6	
		にんじん	25	3	
		たまねぎ	40	4	
		大根	25	4	
		しめじ	8	4	
		たけのこ	12	4	
		れんこん	15	4	
		にんにく	0.3	4	
		トマトケチャップ	7.2		
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		砂糖	3.6	5	
		中華スープ	2.4		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		米酢	2.4		
		でんぷん	2	5	
		米油	0.5	6	
	ビーフンのピリ辛炒め	ビーフン	8	5	
		鶏挽肉	15	1	鶏肉
		チンゲン菜	33	3	
		にんじん	15	3	
		豆板醤	0.3		大豆
		中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	1		小麦、大豆
		こしょう	0.02		
		米油	0.4	6	
	フルーツポンチ杏仁豆腐	ミックスフルーツ	42	4	もも、りんご（乳、オレンジ、大豆）
		杏仁豆腐	32	5	乳、大豆

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
9日（水）大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキンカレー	鶏肉	12	1	鶏肉
		じゃがいも	60	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	20	3	
		カレールウ（甘口）	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		カレールウ（中辛）	11		小麦
		ウスターソース	1.2		
		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	0.3	6	
	たこナゲット	たこナゲット 2個	40	1	小麦、いか、大豆（卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま）
	アイランドサラダ	きゅうり（郡山産）	30	4	
		きゃべつ	20	4	
		パプリカ	8	3	
		アイランドドレッシング	7.5	6	
10日（木）大和郡山の日	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	レバー入りメンチカツ	レバー入りメンチカツ	60	1	小麦、大豆、豚肉（卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、ゼラチン、ごま）
		米油	6	6	
	ポパイパワーサラダ	チキンフレーク	12	1	鶏肉
		シェルマカロニ	8	5	小麦
		ホールコーン	10	4	
		ほうれん草	30	3	
		トマトドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉
	目を大切に！ビタミンスープ	ベーコン	10	1	豚肉（こむぎ、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	10	3	
		なす（奈良県産）	10	4	
		さつまいも（郡山産）	25	5	
		ブロッコリー	15	3	
		コンソメスープ	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	0.4	6	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム（小袋）	15	5	
11日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	さばの塩麹焼き	さばの塩麹漬け	50	1	さば
	ごんざ（奈良県の郷土料理）	こんにゃく	10	5	
		ミニ厚揚げ	15	1	大豆
		大根	20	4	
		にんじん	10	3	
		里芋	15	5	
		みりん	0.8		
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		三温糖	0.6	5	
		和風だし	0.8		
	三輪にゅうめん汁（奈良県の郷土料理）	ふしそうめん	5	5	小麦（そば、ごま）
		かまぼこ	10	1	（えび、かに）
		たまねぎ	30	4	
		えのき茸	12	4	
		にんじん	10	3	
		淡口しょうゆ	4		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
		みりん	1.7		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
15日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鶏の唐揚げねぎ醤油かけ	若鶏澱粉付き	40	1	鶏肉（豚肉）
		米油	4	6	
		青ねぎ	5	3	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1	5	
		でんぷん	0.3	5	
	カリフラワーのおかか和え	カリフラワー	48	4	
		サヤインゲン	10	3	
		味付けおかか	3	2	小麦、大豆（卵、乳、かに、牛肉、くるみ、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		だししょうゆ	0.4		小麦、大豆
	しょうがけんちん汁	薄あげ	5	1	大豆
		豆腐	35	1	大豆
		れんこん	7	4	
		白菜	20	4	
		にんじん	10	3	
		こんにゃく	10	5	
		小松菜	8	3	
		おろししょうが	1.5	4	
		淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		和風だし	0.6		
		削り節	1.6	1	さば
16日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ポークプルコギ	豚肉	35	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		きゃべつ	25	4	
		パプリカ	12	3	
		にら	8	3	
		おろししょうが	0.6	4	
		白ごま	0.7	6	ごま
		砂糖	1.5	5	
		赤だしみそ	1.8	1	大豆
		にんにく	0.1	4	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		中華スープ	0.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		ごま油	0.6	6	ごま
	中華ポテトワンタンスープ	中華ポテト 3個	45	5	小麦、大豆
		ワンタン	20	5	小麦、大豆、豚肉
		チンゲン菜	20	3	
		もやし	25	4	
		にんじん	12	3	
		中華スープ	1.8		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.8		
		こしょう	0.06		
		米油	0.3	6	
17日（木）大和郡山の日	セルフバーガー	バンズパン	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		トマトケチャップ	10.4		
		デミグラソース	6.4		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		砂糖	1.5	5	
		ウスターソース	1.5		
		赤ワイン	0.9		
		こしょう	0.01		
	コールスローサラダ	レタス	35	4	
		にんじん	10	3	
		きゅうり（郡山産）	30	4	
		コールスロードレッシング	7.5	6	
	ABCスープ	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）
		アルファベットマカロニ	4	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		ブロッコリー	15	3	
		ホールコーン	10	4	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		こしょう	0.04		
		米油	0.5	6	
	スライスチーズ	スライスチーズ	20	2	乳

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。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
18日(金)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	アジのカレー竜田揚げ	アジのカレー竜田揚げ	60	1	小麦、大豆
		米油	6	6	
	ひじきの煮物	ひら天	12	1	（えび、かに）
		ひじき	3	2	
		こんにゃく	10	5	
		大豆	10	1	大豆
		にんじん	10	3	
		三温糖	2.3	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		和風だし	0.3		
	里芋のみそ汁	麩	0.6	5	小麦
		里芋	30	5	
		大根	25	4	
		たまねぎ	25	4	
		青ねぎ	6	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
21日(月)	**米粉パン**	**米粉パン（奈良県産）**	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉
	ツナとごぼうとお豆のサラダ	ツナ油漬け	12	1	
		ごぼう	22	4	
		ミックスビーンズ	10	1	（大豆、もも）
		ごまクリーミードレッシング	7.5	6	大豆、ごま
	コーンポタージュ	ベーコン	10	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		にんじん	12	3	
		たまねぎ	40	4	
		ホールコーン	7	4	
		じゃがいも	40	5	
		パセリ	1	3	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		牛乳	30	2	乳
		コーンポタージュルウ	8		小麦、乳、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		こしょう	0.04		
		米油	0.5	6	
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
22日(火)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	吉野葛入りうどん	**吉野葛入りうどん**	50	5	小麦（ごま、そば、卵）
		鶏肉	12	1	鶏肉
		薄あげ	8	1	大豆
		しめじ	13	4	
		にんじん	10	3	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		みりん	2.4		
		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
		和風だし	1.2		
	竹輪とさつま芋のかき揚げ	ちくわ	5	1	（えび、かに）
		さつま芋	5	5	
		たまねぎ	25	4	
		枝豆	4	4	大豆
		小麦粉	14	5	小麦
		和風だし	0.12		
		濃口しょうゆ	0.7		小麦、大豆
		米油	5	6	
	てづくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	11	2	（えび、かに、いか、さば）
		料理酒	0.4		
		三温糖	1.5	5	
		淡口しょうゆ	0.1		小麦、大豆
		みりん	0.7		
		和風だし	0.2		
		白ごま	2	6	ごま
		かつおぶし	2.5	1	（さば）
		米油	0.5	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 23日(水)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きぎょうざ	焼き目付きギョウザ 2個	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	マーボー豆腐	豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	80	1	大豆
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	25	3	
		たけのこ	5	4	
		にら	10	3	
		おろししょうが	1.2	4	
		赤だしみそ	3.2	1	大豆
		砂糖	2	5	
		豆板醤	0.3		大豆
		濃口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
		料理酒	2		
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	2	5	
	レンコンナムル	れんこん	15	4	
		切干大根	2	4	
		小松菜（郡山産）	20	3	
		ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
28日(月)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ヤンニョムフィッシュ	たらの澱粉付き	50	1	（小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま、アーモンド）
		米油	5	6	
		トマトケチャップ	7		
		にんにく	0.2	4	
		濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		コチジャン	0.3		大豆
		砂糖	1.5	5	
	もやしと卵の炒め物	焼豚	17	1	小麦、大豆、豚肉（卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		もやし	35	4	
		パプリカ	5	3	
		にら	6	3	
		いり卵	18	1	小麦、卵、大豆
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
		こしょう	0.02		
		でんぷん	0.24	5	
		米油	0.4	6	
	トックスープ	トックもち	18	5	（小麦、そば、卵、乳）
		鶏肉	10	1	鶏肉
		豆腐	25	1	大豆
		チンゲン菜	15	3	
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	20	4	
		中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		こしょう	0.04		
		米油	0.3	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
29日(火)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハヤシライス	豚肉	12	1	豚肉
		じゃがいも	50	5	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		エリンギ	10	4	
		にんにく	0.1	4	
		小麦粉	2.8	5	小麦
		デミグラソース	8.5		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		トマトケチャップ	12		
		トマトダイス	6	3	
		ウスターソース	2.4		
		赤ワイン	1.8		
		砂糖	1.6	5	
		コンソメスープ	1.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		塩	0.2		
		こしょう	0.05		
		米油	0.3	6	
	チキンナゲットきゃべつサラダ	チキンナゲット 2個	40	1	小麦、大豆、鶏肉
		きゃべつ	35	4	
		きゅうり	25	4	
		ホールコーン	10	4	
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
30日(水)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	豚丼	豚肉	30	1	豚肉
		えのき茸	12	4	
		ごぼう	16	4	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		糸こんにゃく	25	5	
		青ねぎ	6	3	
		濃口しょうゆ	6.4		小麦、大豆
		三温糖	3.6	5	
		料理酒	2.4		
		みりん	2.4		
		和風だし	1		
		米油	0.5	6	
	焼きししゃもほうれん草のお浸し	ししゃも 2匹	30	1	（さけ、さば）
		ほうれん草	40	3	
		白菜	30	4	
		にんじん	15	3	
		だししょうゆ	3.5		小麦、大豆
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ（小袋）	8	1	小麦、大豆（卵、乳、落花生、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
31日(木)	**パインパン**	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
		パインドライフルーツ	13.5	4	（オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	揚げカルツォーネ	カルツォーネ（ミートソース）	40	1	小麦、大豆、鶏肉（卵、乳）
		米油	4	6	
	ハロウィンサラダ	かぼちゃ型かまぼこ	10	1	（小麦、大豆）
		にんじん	5	3	
		ブロッコリー	15	3	
		カリフラワー	32	4	
		イタリアンドレッシング	7.5	6	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	12	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		かぼちゃ	36	3	
		かぼちゃペースト	24	3	
		たまねぎ	50	4	
		パセリ	0.6	3	
		牛乳	35	2	乳
		クリームポタージュルウ	13		小麦、乳、大豆、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		こしょう	0.02		

野菜を食べよう！

Q.どうして野菜を食べると体にいいのでしょう?

野菜に多く含まれる食物繊維は、腸のはたらきを助けて便秘を防ぐなど、体の調子をととのえます。

また、ビタミンやミネラルも多く含まれ、皮膚や粘膜を健やかに保ち病気への抵抗力を高めるはたらきもあります。

Q.1日にどのくらい食べたらいいの?

12～14歳では、1日に300g（うち100gは緑黄色野菜）

15歳から成人は、1日に350g（うち120gは緑黄色野菜）

目安としては、両手いっぱい分（生の野菜）が、1食に必要な野菜の量です。

そんなにたくさん食べられない!? ～野菜をたくさん食べる工夫～

加熱してかさを減らす

（ゆでたり、炒め物にしたり、電子レンジで調理するなど。）

★作りおきで、ひと手間加えて食卓へ

（下ゆでした野菜を小分けして、すぐ使えるよう冷凍保存しておく。）

奈良県の郷土料理「ごんざ」

「ごんざ」は、農家で初冬に採れた根菜類を沢山しょうゆ炊きして、ふるまった料理です。体が温まりますよ♪

10月11日の給食に登場!

ぜひレシピもご覧ください♪

10月10日は「目の愛護デー」

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、この日に制定されました。

目にいい栄養素といえば、ビタミンA!

この日の給食は、目の愛護デー献立です♪

★レバー入りメンチカツ

★ポパイパワーサラダ

★目を大切に! ビタミンスープ

★ブルーベリージャム

目にいい食材がたくさん!

この機会に、目の健康について考えてみましょう!

今月の地産野菜

チンゲン菜　2日(水)

きゅうり　2日(水),9日(水),17日(木)

さつまいも　10日(木)

小松菜　23日(水)