

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

アンティーク・ヴィンテージ

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かににくるみ
 ＜表示義務のある8品目＞
 ＜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・ごま・カシューナッツ
 ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも
 わまいも・りんご・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 654kcal	たんぱく質 16.4%	脂質 28.2%	カルシウム 352mg	マグネシウム 83mg
鉄 3.1mg	レチノール 267 μ gRAE	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 20mg

(22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(g)	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
1 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらの しょうがだれかけ	ごめ(ならけんさん)	80	黄		4 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	ごめ(ならけんさん)	80	黄		15 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう よしのくずいり うどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう						
		さわらのきりみ	50	シ	(こむぎ、たまご、えび、 いか、さば、だいず、ごま)			さわらのきりみ	50	シ	(こむぎ、さば、たまご、ごま)						
		おろししょうが	0.5	緑				とりにく	10	赤	とりにく						
		りょうりしゅ	1.5					うすあげ	6	シ	だいず						
	みりん	2			たまねぎ		15	緑									
	さとう	0.5	黄		にんじん		10	シ	(えび、かに)								
	こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	わかめ		0.5	赤									
	でんぶん	0.3	黄		みりん		2										
	ほうれんそうの おろしあえ	ツナあぶらづけ	8	赤			しろみざかなの マヨやき すのもの	しろみざかな	50	シ			だいこんサラダ	だいこん	40	緑	
ほうれんそう(カット)		25	緑	(だいず)	マヨネーズ(たまごぬき)	12		黄		にんじん	12	シ					
にんじん		15	シ		きゅうり(ならけんさん)	25		緑		かんきつドレッシング	6	黄		こむぎ、だいず、ぶたにく			
わふうおろしドレッシング		6	黄	こむぎ、だいず	わかめ	1		赤	(えび、かに)								
とうふ		20	赤	だいず	かにかまぼこ	8		シ	(えび、かに、だいず、えび) だいず、りんご、ゼラチン								
すましじる	えのきたけ	8	緑		きかくパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	カラフルサラダ	レタス	20	緑				
	たまねぎ	30	シ			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)		パプリカ	8	シ				
	あおねぎ	6	シ			こめあぶら	3	黄			カリフラワー	15	黄				
	うるめぶし	3	赤	(さば)		かにかまぼこ	5	黄	ぶたにく(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)		アイランドドレッシング	6	黄				
	りょうりしゅ	1				すのものす	1	黄			ベーコン	8	赤				
うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず	／	みずあめ	1			／	かぼちゃの ポタージュ	コンソメスープ	1.2					
2 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ	ごめ(ならけんさん)	80	黄		7 日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	16 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	
		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	シ	(えび、かに)			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)			ぶたにく	25	シ	ぶたにく
		こむぎこ	7	黄	こむぎ			こめあぶら	3	黄				しめじ	8	緑	
		あおのりこ	0.1	赤	(えび、かに、さば)			レタス	20	緑				ごぼう	12	シ	
	きんぴらごぼう	こめあぶら	3	黄			パプリカ	8	シ		にんじん		12	シ			
	とりにく	12	赤	とりにく	カリフラワー		15	黄		オニオンソーテーダイス	10		シ				
	ごぼう	15	緑		アイランドドレッシング		6	黄	ぶたにく(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)	トマトケチャップ	6.5		緑				
	れんこん	15	シ		ベーコン		8	赤		にんにく	0.1		緑	こむぎ			
	にんじん	10	シ							こむぎこ	1.1		黄	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく			
さんおんとう	1.3	黄		かぼちゃ	30	緑		コンソメスープ	0.5								
こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず	かぼちゃペースト	18	シ		ウスターソース	1.5								
わふうだし	0.3			たまねぎ	40	シ		チリパウダー	0.13								
みりん	0.4			にんじん	10	シ		あかワイン	0.6	黄	こむぎ、だいず						
みそしる	こめあぶら	0.3	黄		パセリ	0.1	シ		さんおんとう	0.2							
	うすあげ	5	赤	だいず	ぎゅうにゅう	35	赤	にゅう	こいくちしょうゆ	0.3	黄						
	だいこん	20	緑		クリームポタージュルウ	12		こむぎ、にゅう、だいず、 ぶたにく	こめあぶら	0.3	黄						
	さといも	25	黄		コンソメスープ	1.2		ぶたにく	ポーネクブラングカット	8	赤	ぶたにく(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)					
	にんじん	12	緑		こしょう	0.02		こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく	たまねぎ	20	緑						
てづくりみそ	10	赤	だいず	／	こめあぶら	0.3	黄	／	ブロックリー	20	シ						
うるめぶし	3	シ	(さば)		こめあぶら	0.3		こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく	にんじん	12	シ	こむぎ、だいず					
3 日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう たらこ スパゲッティ	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう	8 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	きかくパン	80	黄	こむぎ、にゅう	17 日 (木)	ナン	ナン	100	黄	こむぎ(たまご、にゅう、 オレンジ、ぎゅうにく、 くるみ、だいず、とりにく、 ぶたにく、りんご)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう						
		たらこ	25	黄	こむぎ			ぶたひきにく	30	シ	にゅう						
		スパゲッティ	12	黄	ぶたにく(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)			カットとうふ	65	シ	ぶたにく						
		ベーコン	12	赤				たまねぎ	50	緑	だいず						
	とりにくの ハーブやき	たらこ	5	赤			やきぎょうざ	にんじん	17	シ			チンゲンサイの ちゅうかサラダ	チンゲンサイ	25	緑	
		たまねぎ	45	緑				にんじん	10	シ				きゅうり	10	シ	
		にんじん	10	シ				にんじん	10	シ				もやし	12	シ	
		しめじ	8	シ				にら	10	シ				ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
		しるワイン	1	緑				おろししょうが	1	赤	だいず			でんぶん	2	黄	
にんにく	0.2		こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく	あかだしみそ	2.6	黄	だいず	こめあぶら	0.3	赤	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく、ごま						
コンソメスープ	1.2			さとう	2		だいず	きょうつくぎョウザ	36	赤							
うすくちしょうゆ	0.6			とうばんじゃん	0.15		こむぎ、だいず	／	／	／	／	／	／	／	／		
しお	0.1			こいくちしょうゆ	2		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン	でんぶん	2	黄		やさいサラダ	にんじん	12	緑		
オリーブオイル	0.03			りょうりしゅ	1.8			きょうつくぎョウザ	36	赤	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく、ごま	／	ごま	20	シ		
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

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 三色	アレルゲン	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルゲン
18 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう エビチリソース <																

[illegible]

大和郡山の日

22日(火)

ごはん
ぎゅうにゅう
とうふハンバーグの
きのこあんかけ

80
206
60

黄
赤
〃

こめ(ならけんさん)
ぎゅうにゅう
とうふ・ハンバーグ

4
4
1.6
1.5
0.4
0.5

緑
〃
黄
〃

えのきたけ
しめじ
こいくちしょうゆ
みりん
さとう
でんぷん

1.7
3.8
1.2
1
1
0.5

赤
〃
黄
〃

てづくりひじき
ふりかけ

1
1
0.5
1.2
2
0.1

赤
黄
〃

おこりやまの
こまつなみそしる

1
12
20
30
10
3

〃
赤
緑
〃
赤
赤

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしのうめに

80
206
40

黄
赤
〃

こめ(ならけんさん)
ぎゅうにゅう
いわしのうめに

4
25
25
40
30
20
20
1
1
4
5
3
25
15
4

黄
赤
〃
緑
黄
黄
赤
緑
〃
黄

おでん

(えび、か、いか、さば)

こむぎ、だいず

さんおんとう
こいくちしょうゆ
うるめぶし
サヤインゲン
にんじん
ピーナッツあえのもの

インゲンの
ピーナッツあえ

だいず
(さば)

こんげつ
今月の地産野菜

10/22
10/23・29
10/31

ちさんやさい
へいわさん
小松菜(平和産)
きゅうり(平和産)
さつまいも(平和産)

えいよう
スポーツと栄養について

栄養バランスのよい食事はしっかりと体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はありません。主食、主菜、副菜、汁ものを基本に乳製品や果物を加えると栄養バランスがととのいます。

強い骨をつくるために…

プラス

+

ビタミン類は、骨の成長を助ける働きがあるよ。野菜などもしっかり食べよう!

こんげつ
今月の給食レシピ

ごんざ

奈良県の郷土料理です。

こんげつ
今月の地産野菜
ちさんやさい
こまつな へいわさん
 10/22 小松菜(平和産)
へいわさん
 10/23・29 きゅうり(平和産)
へいわさん
 10/31 さつまいも(平和産)

こんげつ
今月の給食レシピ
きゅうしょく
ごはん
な ら けん きょうど りょうり
 奈良県の郷土料理です。




えいよう
スポーツと栄養について

えいよう しょくじ からだ ひつよう た つよ しょくひん
 栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はありません
しゅしよく しゅざい ふくさい しる きほん にゅうせいひん くだもの くわ えいよう
 主食、主菜、副菜、汁ものを基本に乳製品や果物を加えると栄養バランスがととのいます。

つよ ほね
強い骨をつくるために・・・





プラス
+



たんぱく しつ
 たんぱく質、カルシウム

やさい るい くだもの
 野菜、きのこ類、果物

るい ほね せいちょう
 ビタミン類は、骨の成長
たす はたら
 を助ける働きがあるよ。
た
 野菜などもしっかり食べよう！