

食べ物クイズに挑戦しよう!

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
20日 (木)	米粉パン 牛乳 ハンバーグ オニオンソース	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		オニオンソーダ	10	4	
	ミネストローネ	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		赤ワイン	0.8		
		こしょう	0.01		
		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)
		かぼちゃ	20	3	
フルーツポンチ ナタデココ	カリフラワー	15	4		
	にんじん	15	3		
	たまねぎ	30	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	0.6	5		
米油	0.3	6			
フルーツ	40	4	もも、りんご(乳、オレンジ、大豆)		
ナタデココ	35	5			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
26日 (水)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん	米(奈良県産)	110	5	小麦
		牛乳	206	2	乳
		肉団子(甘酢あん) 2個	60	1	小麦、大豆、鶏肉、ごま(卵、乳)
		鶏肉			鶏肉
	バンバンジー サラダ	チキンフレーク	15	1	
		もやし	30	4	
		チンゲン菜	30	3	
		にんじん	10	3	
		バンバンジードレッシング	8.2	6	小麦、大豆、ごま(小麦、そば、卵、乳)
		トックもち	20	5	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
トック入り キムチスープ	焼豚	10	1		
	エリンギ	8	4		
	たまねぎ	35	4		
	小松菜(郡山産)	12	3		
	キムチ	7	4	小麦、そば、大豆、りんご、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	中華スープ	1.5		小麦、大豆	
	淡口しょうゆ	1.8			
	料理酒	0.6			
	みりん	1.5			
	コチジャン	0.4		大豆	
キムチの素	4		大豆、りんご		
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	アレルギー
21日 (金)	ごはん 牛乳 親子丼	米(奈良県産)	110	5	小麦
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	24	1	鶏肉
		卵(奈良県産)	36	1	卵
	いわしの梅煮	かまぼこ	10	1	(えび、かに)
		薄あげ	8	1	大豆
		たまねぎ	54	4	
		にんじん	14	3	
		えのき茸	12	4	
		青ねぎ	6	3	
白菜の おかか和え	濃口しょうゆ	6		小麦、大豆	
	三温糖	3.6	5		
	みりん	2.4			
	料理酒	2.4			
	和風だし	1.2			
	でんぷん	1.2	5		
	いわしの梅煮	40	1	小麦、大豆(いか、さけ、そば、ごま)	
	白菜	30	4		
	きゅうり	20	4		
	にんじん	15	3		
味付けおかか	3	2	小麦、大豆(卵、乳、かに、牛肉、そば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)		
だししょうゆ	0.3		小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
27日 (木)	味付けパン 牛乳 えびカツ	味付け(カバン(卵抜き))	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		えびカツ	40	1	小麦、えび、大豆(卵、乳)
		米油	5	6	
	ポークビーンズ	豚肉	10	1	豚肉
		大豆	8.5	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	10	3	
		じゃがいも	25	5	
		パセリ	0.2	3	
オニオンスープ	トマトピューレ	2.8	3		
	リンゴピューレ	1.4	4	りんご	
	トマトケチャップ	2.7			
	デミグラスソース	1.4		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	ウスターソース	0.8			
	コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	小麦粉	1.5	5	小麦	
	おろししょうが	0.2	4		
	にんにく	0.2	4		
	赤ワイン	0.4			
三温糖	0.5	5			
米油	0.3	6			
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)		
飛鳥鍋	きゃべつ	20	4		
	たまねぎ	30	4		
	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	0.04			
	米油	0.4	6		
	ごぼう	20	4		
	れんこん	12	4		
	ホールコーン	10	4		
マヨネーズ(卵抜き)	6	6	大豆		
ポン酢	1		小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
25日 (火)	ごはん 牛乳 レモンパジル ナゲット カレーうどん	米(奈良県産)	110	5	小麦
		牛乳	206	2	乳
		レモンパジルナゲット 3個	45	1	大豆、鶏肉
		米油	4	6	
	根菜マヨぼん サラダ	吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、ごま)
		豚肉	12	1	豚肉
		薄あげ	5	1	大豆
		たまねぎ	32	4	
		にんじん	15	3	
		青ねぎ	6	3	
手作りひじき ふりかけ	カレールウ(中辛)	14		小麦	
	淡口しょうゆ	3		小麦、大豆	
	みりん	3			
	カレー粉	0.12			
	和風だし	1			
	米油	0.5	6		
	ごぼう	20	4		
	れんこん	12	4		
	ホールコーン	10	4		
	マヨネーズ(卵抜き)	6	6	大豆	
ポン酢	1		小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
28日 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のしょうゆ あんかけ	米(奈良県産)	110	5	小麦
		牛乳	206	2	乳
		白身魚のしょうゆあんかけ	50	1	(小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、そば、大豆、ごま)
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
	飛鳥鍋	砂糖	2	5	
		料理酒	1		
		みりん	1.8		
		でんぷん	0.6	5	
		薄あげ	4	1	大豆
		鶏肉	18	1	鶏肉
手作りひじき ふりかけ	豆腐	30	1	大豆	
	白菜	30	4		
	たまねぎ	20	4		
	春菊	6	3		
	大根	20	4		
	おろししょうが	1	4		
	鶏がらスープ	2		鶏肉	
	牛乳	20	2	乳	
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	削り節	2		さば	
和風だし	0.7				
料理酒	1				
ひじき	1.5	2	(えび、かに、いか、さば)		
ちりめんじゃこ	5	2			
砂糖	1.5	5			
淡口しょうゆ	0.7		小麦、大豆		
みりん	1.2				
料理酒	0.6				
和風だし	0.5				
白ごま	2.5	6	ごま		
かつおぶし	1.5	1	(さば)		
米油	0.3	6			

「畑の肉」といわれる豆はどれ?

① あずき
② 枝豆
③ 大豆

栄養たっぷり!

正解は...③大豆

この中で、食物繊維がいちばん多い食べ物はどれ?

① ごぼう
② ほうれんそう
③ レタス

便秘予防に!

正解は...①ごぼう

〇×クイズ

テストの前日は、遅くまで勉強して夜食を食べた方がよい。

睡眠をとることも大切!

正解は...×

ことわざクイズ

はどれでしょう?

① 早口
② 早起き
③ 早食い

三文の徳は

に入る言葉

正解は...②早起き

この中で炭水化物がいちばん多い食べ物はどれ?

① ごはん
② 豚肉
③ ほうれんそう

炭水化物は身体のエネルギーになってくれるよ!

正解は...①ごはん

受験生は必読じゃ!

★3年生へ

- ★1日3回きちんと食事をする
- ★手洗い・うがいを
- ★運動習慣をつけて、体力をつけておこう!
- ★夜食を食べるときは、おにぎりやうどんなど、胃の負担が少ないものにしよう
- ★睡眠もしっかりとろう!

頑張れ! 受験生!

今月の地産野菜

4日(火) チンゲン菜(治道産)

19日(水) チンゲン菜(治道産)

26日(水) 小松菜(治道産)

今月のレシピ

切干大根のマヨ炒め

ぜひお試しください