

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

＜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・ごま・カシューナッツ
ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉
まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

＜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 653kcal	たんぱく質 15.8%	脂質 27.8%	カルシウム 350mg	マグネシウム 82mg
鉄 3.5mg	レチノール 256μgRAE	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 22mg

(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(%)	栄養 三 色	アレルギー	日 献 立 名					材 料 名					分量(%)	栄養 三 色	アレルギー																
1 日 (水)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきまごんだて	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー																
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤																								
	おやこどん	とりにく	20	シ		とりにく	とりにく	40	シ					うさぎの	うさぎがたハンバーグ	40	シ	おつきみ	オニオンソーテータイス	10	緑					オニオンソーテータイス	10	緑	こむぎ、だいず	こむぎ、だいず	40	シ	ふたにく	ふたにく	30	シ	ふたにく	ふたにく	30	シ	
		たまご (ならけんさん)	28	シ		たまご	たまご	12	シ					かまぼこ	かまぼこ	10	シ	さとう	さとう	1.2	黄					さとう	さとう	1.2	黄	さとう	さとう	1.2	黄	さとう	さとう	1.2	黄	さとう	さとう	1.2	黄
		たまねぎ	45	緑		たまねぎ	たまねぎ	45	緑					にんじん	にんじん	12	シ	こしょう	こしょう	0.01	黄					こしょう	こしょう	0.01	黄	こしょう	こしょう	0.01	黄	こしょう	こしょう	0.01	黄	こしょう	こしょう	0.01	黄
		あおねぎ	6	シ		あおねぎ	あおねぎ	6	シ					さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄					さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄
		こいくちしょうゆ	3.1			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.1						さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄	さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄					さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄	さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄	さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄	さんおんとう	さんおんとう	1.2	黄
		さんおんとう	2.4	黄		さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄					さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄					さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄	さんおんとう	さんおんとう	2.4	黄
		みりん	1			みりん	みりん	1						りょうりしゅ	りょうりしゅ	2		りょうりしゅ	りょうりしゅ	2						うるめぶし	うるめぶし	1		うるめぶし	うるめぶし	1		うるめぶし	うるめぶし	1		うるめぶし	うるめぶし	1	
		でんぷん	0.7	黄		でんぷん	でんぷん	0.7	黄					こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ	こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ					こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ	こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ	こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ	こめあぶら	こめあぶら	0.3	シ
ししゃも		24	赤	ししゃも	ししゃも	24	赤	きゅうり	きゅうり	30	緑	きゅうり	きゅうり	30	緑	きゅうり	きゅうり	30	緑	きゅうり	きゅうり	30	緑	きゅうり	きゅうり	30	緑	きゅうり	きゅうり	30	緑										
やさいの	きゅうり	30	緑	やさいの	きゅうり	30	緑	おろしあえ	おろしあえ	15	シ	おろしあえ	おろしあえ	15	シ	おろしあえ	おろしあえ	15	シ	おろしあえ	おろしあえ	15	シ	おろしあえ	おろしあえ	15	シ	おろしあえ	おろしあえ	15	シ										
わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄	わふうおろしドレッシング	わふうおろしドレッシング	6	黄											
2 日 (木)	きかくパン	きかくパン	55	黄		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー																
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤																								
	レモンパジル	レモンパジル	30	黄		レモンパジル	レモンパジル	30	黄					レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄					レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄
	ナゲット	ナゲット	30	黄		ナゲット	ナゲット	30	黄					ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄					ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄
	たらこ	たらこ	5	赤		たらこ	たらこ	5	赤					たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤					たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤
	たまねぎ	たまねぎ	45	赤		たまねぎ	たまねぎ	45	赤					たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤					たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤
	にんじん	にんじん	10	シ		にんじん	にんじん	10	シ					にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ					にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ
	しめじ	しめじ	8	シ		しめじ	しめじ	8	シ					しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ					しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ
	しろワイン	しろワイン	1			しろワイン	しろワイン	1						しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1						しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1	
	3 日 (金)	にんにく	にんにく	0.2		緑		コンソメスープ	コンソメスープ					1.5	緑	ごむぎ、だいず	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー	ごはん	こめ (ならけんさん)					80	黄	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー						
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8	
しお		しお	0.1		しお	しお		0.1		しお	しお	0.1		しお	しお					0.1		しお	しお	0.1		しお	しお	0.1		しお	しお					0.1		しお	しお	0.1	
こしょう		こしょう	0.03		こしょう	こしょう		0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう					0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう					0.03		こしょう	こしょう	0.03	
オリーブオイル		オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル		0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル					0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル					0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄
レタス		レタス	20	緑	レタス	レタス		20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス					20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス					20	緑	レタス	レタス	20	緑
パプリカ		パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ		8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ					8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ					8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ
カリフラワー		カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー		20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー					20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー					20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ
イタリアンドレッシング		イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング		6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄
4 日 (土)		きかくパン	きかくパン	55	黄			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー					ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	206	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					206	赤																								
	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル		レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル					30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル					30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄	レモンパジル	レモンパジル	30	黄
	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット		ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット					30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット					30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄	ナゲット	ナゲット	30	黄
	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ		たらこ	5	赤	たらこ	たらこ					5	赤	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ					5	赤	たらこ	たらこ	5	赤	たらこ	たらこ	5	赤
	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ		たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ					45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ					45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	赤
	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん		にんじん	10	シ	にんじん	にんじん					10	シ	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん					10	シ	にんじん	にんじん	10	シ	にんじん	にんじん	10	シ
	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ		しめじ	8	シ	しめじ	しめじ					8	シ	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ					8	シ	しめじ	しめじ	8	シ	しめじ	しめじ	8	シ
	しろワイン	しろワイン	1		しろワイン		しろワイン	1		しろワイン	しろワイン					1		しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン					1		しろワイン	しろワイン	1		しろワイン	しろワイン	1	
	5 日 (日)	にんにく	にんにく	0.2	緑			コンソメスープ	コンソメスープ	1.5	緑					ごむぎ、だいず	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤					にゅう	ごむぎ、だいず	(さば)	おつきみゼリー						
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					0.8		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.8	
しお		しお	0.1		しお	しお		0.1		しお	しお	0.1		しお	しお					0.1		しお	しお	0.1		しお	しお	0.1		しお	しお					0.1		しお	しお	0.1	
こしょう		こしょう	0.03		こしょう	こしょう		0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう					0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう					0.03		こしょう	こしょう	0.03	
オリーブオイル		オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル		0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル					0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル					0.3	黄	オリーブオイル	オリーブオイル	0.3	黄
レタス		レタス	20	緑	レタス	レタス		20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス					20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス	20	緑	レタス	レタス					20	緑	レタス	レタス	20	緑
パプリカ		パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ		8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ					8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ	パプリカ	パプリカ					8	シ	パプリカ	パプリカ	8	シ
カリフラワー		カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー		20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー					20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ	カリフラワー	カリフラワー					20	シ	カリフラワー	カリフラワー	20	シ
イタリアンドレッシング		イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング		6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					6	黄	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	6	黄

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。

[illegible]

21 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ	こめ (ならけんさん)	80	黄	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	チキンライス	こめ (ならけんさん)	70	黄	だいたず、とりにく、 にゅう ごむぎ(にゅう、え び、いか、オレンジ、 ぎゅうにく、さけ、 さば、だいたず、 とりにく、ぶたにく、 りんご、ゼラチン、 アーモンド)		
		ぎゅうにゅう	206	赤	ぎゅうにゅう	206	赤	ぎゅうにゅう	206	赤	ぎゅうにゅう	206		赤	ぎゅうにゅう	206		赤	
		とりにく	60	緑	とりにく	60	緑	とりにく	60	緑	とりにく	60		緑	とりにく	60		緑	
		おろししょうが	0.4		おろししょうが	0.4		おろししょうが	0.4		おろししょうが	0.4			おろししょうが	0.4			
		りょうりしゅ	2		りょうりしゅ	2		りょうりしゅ	2		りょうりしゅ	2			りょうりしゅ	2			
	きゅうりのナムル	うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5	
		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2	
		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03	
		でんぶん	12	黄	でんぶん	12	黄	でんぶん	12	黄	でんぶん	12	黄	でんぶん	12	黄	でんぶん	12	黄
		こめあぶら	6	緑	こめあぶら	6	緑	こめあぶら	6	緑	こめあぶら	6	緑	こめあぶら	6	緑	こめあぶら	6	緑
トックスープ	きゅうり	30	緑	きゅうり	30	緑	きゅうり	30	緑	きゅうり	30	緑	きゅうり	30	緑	きゅうり	30	緑	
	もやし	10	緑	もやし	10	緑	もやし	10	緑	もやし	10	緑	もやし	10	緑	もやし	10	緑	
	レタス	15	黄	レタス	15	黄	レタス	15	黄	レタス	15	黄	レタス	15	黄	レタス	15	黄	
	ナムルドレッシング	6	黄	ナムルドレッシング	6	黄	ナムルドレッシング	6	黄	ナムルドレッシング	6	黄	ナムルドレッシング	6	黄	ナムルドレッシング	6	黄	
	トックもち	20	黄	トックもち	20	黄	トックもち	20	黄	トックもち	20	黄	トックもち	20	黄	トックもち	20	黄	
フルーツ& とうにゅうゼリー	たけのこ	15	緑	たけのこ	15	緑	たけのこ	15	緑	たけのこ	15	緑	たけのこ	15	緑	たけのこ	15	緑	
	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	
	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	15	緑	
	にら	4	緑	にら	4	緑	にら	4	緑	にら	4	緑	にら	4	緑	にら	4	緑	
	うすくちしょうゆ	1.6		うすくちしょうゆ	1.6		うすくちしょうゆ	1.6		うすくちしょうゆ	1.6		うすくちしょうゆ	1.6		うすくちしょうゆ	1.6		
さといもの みそしる	ちゅうかスープ	1.6		ちゅうかスープ	1.6		ちゅうかスープ	1.6		ちゅうかスープ	1.6		ちゅうかスープ	1.6		ちゅうかスープ	1.6		
	こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		
	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	
	しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		しお	0.2		
	こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		

22日(水)

ごはん	こめ(ななけんさん)	80	黄
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤
アジのいちやばし	アジのいちやばし	50	シ
おでん	ぶたにく	20	シ
	ミニあつあげ	20	シ
	だいこん	40	緑
	こんにゃく	15	黄
	にんじん	15	緑
	じゃがいも	25	黄
	りょうりしゅ	0.8	
	みりん	0.8	
	さんおんとう	3.5	黄
	こいくちしょうゆ	4	
	うるめぶし	3	
はくさいの	はくさい	40	緑
ぼんずあえ	ほうれんそう	10	シ
	にんじん	8	シ
	ポンズ	4	

27日(月)

ごはん	こめ(ななけんさん)	80	黄
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤
ちくわのごまあげ	ちくわ	25	シ
	こむぎこ	7	黄
	くろごま	1	シ
	わふうだし	0.1	
	こめあぶら	2.5	黄
ほうれんそうの	ほうれんそう	40	緑
にびたし	えのきたけ	10	シ
	こいくちしょうゆ	2	
	さんおんとう	1	黄
	みりん	0.5	
	うるめぶし	0.6	
	しお	0.2	
すましじる	とりにく	10	赤
	なす	20	緑
	たまねぎ	20	シ
	にんじん	10	シ
	うるめぶし	3	
	りょうりしゅ	1	
	うすくちしょうゆ	4.4	
のりふりかけ	のりふりかけ(こぶくろ)	2	

あき しゅん た もの

秋に旬をむかえる食べ物

シルエットクイズ!

もん だい 1

もん だい 2

もん だい 3

うんどうかい

れんしゅう

まいにち

運動会の練習で毎日ヘトヘトだよ...

つか

疲れを回復させるにはどうしたらよいのかな?

つか

かい

ふく

疲れを回復させるポイント!

◎疲れれていても食事をとろう!

エネルギーのもとになる ごはんやめん類、筋肉の疲れを回復

させる肉や魚を意識して食べましょう。

つか

しょうよく

あさひるやる

ど

しょうくじ

たいせつ

疲れて食欲がないときこそ、朝昼夜の3度の食事が大切です。

がつ きゅうしよく とうじょう

10月の給食に登場するよ!

こん げつ

ち さん や さい

今月の地産野菜

3日

チンゲン菜(平和産)

20日

さつまいも(平和産)

30日

小松菜(平和産)

こん げつ

きゅうしよく

今月の給食レシピ

とり

鶏のトマトソースがけ

ちた

こた

シルエットクイズの答え

もん だい 1

さんま

もん だい 2

れんこん

もん だい 3

さといも

あき しゅん 秋に旬をむかえる食べ物
シルエットクイズ！

もん だい 問題 1

もん だい 問題 2

もん だい 問題 3





がつ きゅうしょく とうじょう
10月の給食に登場するよ！

こん げつ ち さん や さい
今月の地産野菜

3日 チンゲン菜(平和産)
20日 さつまいも(平和産)
30日 小松菜(平和産)

うんどうかい れんしゅう まいにち
運動会の練習で毎日ヘトヘトだよ…

つか 疲れを回復させるにはどうしたらよいのかな？

つか かい ふく
疲れを回復させるポイント！

◎**疲**れていても**食**事をとろう！

エネルギーのもとになる ごはんやめん類、筋肉の疲れを回復させる肉や魚を意識して食べましょう。

疲れて食欲がないときこそ、朝昼夜の3度の食事が大切です。

つか しょうじ
◎**疲**れていても**食**事をとろう！

エネルギーのもとになる ごはんやめん類、筋肉の疲れを回復させる肉や魚を意識して食べましょう。

疲れて食欲がないときこそ、朝昼夜の3度の食事が大切です。

こん げつ きゅうしょく
今月の給食レシピ

とり 鶏のトマトソースがけ



シラエツクイズの答え

問題1:さんま 問題2:れんこん 問題3:さといも