令和7年 5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・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・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。

5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
803kcal	15.8%	26.1%	420mg	113mg

鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.1mg	274μgRAE	0.71mg	0.59mg	30mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
1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
	フライドポテトのチーズ焼き	フライドポテト	52	5	
		パプリカ	8	3	
		ホールコーン	10	4	
		とろけるチーズ	18	2	乳
		オリーブオイル	4	6	
		ブラックペッパー	0.15		
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草	35	3	
		枝豆	15	4	大豆
		にんじん	15	3	
		フレンチドレッシング	7.2	6	
	ミートボール入りカレースープ	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉（小麦、卵、乳、えび、かに）
		たまねぎ	35	4	
		ブロッコリー	15	3	
		にんじん	15	3	
		かぼちゃ	25	3	
		トマトピューレ	4	3	
		カレー粉	0.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		おろししょうが	1	4	
		にんにく	0.3	4	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
2日(金) 端午の節句献立	たけのこごはん	米（奈良県産）	100	5	
		たけのこごはんの素	35	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	かつおの照り焼き	かつおのしょうゆ漬け	40	1	小麦、大豆
	ごぼうサラダ	チキンフレーク	11	1	鶏肉
		ごぼう	20	4	
		サヤインゲン	15	3	
		米酢	0.7		
		ごまクリーミードレッシング	8	6	大豆、ごま
	三輪にゅうめん汁	ふしそうめん	5	5	小麦（そば）
		かまぼこ	10	1	（えび、かに）
	奈良県の郷土料理	たまねぎ	30	4	
		薄あげ	5	1	大豆
		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		
	かしわもち	かしわもち	30	5	大豆（小麦、卵、乳、オレンジ、やまいも、ごま）
7日(水)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ショーロンポー	ショーロンポー 2個	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま
	寒天とわかめのサラダ	わかめ	0.8	2	（えび、かに、魚介類）
		寒天	1	2	
		チンゲン菜	22	3	
		にんじん	10	3	
		青じそドレッシング	7	6	小麦、大豆
	豚骨ラーメン	中華麺	40	5	小麦（卵）
		豚肉	16	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		もやし	20	4	
		小松菜	20	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	0.6	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
8日(木)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキンカツ	チキンカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉
		米油	6	6	
	野菜サラダ	たまねぎ	20	4	
		グリーンアスパラガス	15	3	
		きゃべつ	35	4	
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
	コンソメスープ	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）
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	20	3	
		大根	20	4	
		ホールコーン	15	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	0.03		
		米油	0.6	6	
	プリン	プリン	40	5	
	とんかつソース	とんかつソース（小袋）	5		
9日(金) 大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚の治道トマト甘酢あん	たらの切り身	50	1	（小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま）
		トマト（郡山産）	8	3	
		砂糖	3.4	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.7		小麦、大豆
		でんぷん	0.8	5	
	郡山のロメインレタスのお浸し	ロメインレタス（郡山産）	40	4	
		にんじん	15	3	
		きゅうり	20	4	
		味付けおかか	4	2	小麦、大豆（卵、乳、えび、いくら、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、ごま）
		だししょうゆ	0.5		小麦、大豆
	豚肉と里芋の煮物	豚肉	25	1	豚肉
		里芋	60	5	
		こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	45	4	
		にんじん	25	3	
		ちくわ	10	1	（えび、かに）
		濃口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
		砂糖	4.2	5	
		和風だし	1.2		
		米油	0.6	6	
	昆布ふりかけ	昆布ふりかけ（小袋）	2.5	2	（えび、かに）
12日(月)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1.2		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.72	5	
	ジャーマンポテト	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）
		じゃがいも	55	5	
		たまねぎ	30	4	
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		塩	0.1		
		青海苔粉	0.01	2	（えび、かに、さば）
		ブラックペッパー	0.03		
		米油	0.6	6	
	ミネストローネ	鶏肉	22	1	鶏肉（大豆、もも、りんご）
		ミックスビーンズ	15	1	
		アルファベットマカロニ	4	5	小麦
		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	0.6	6	
	いちごジャム	いちごジャム（小袋）	10	5	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
13日(火)	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
	カルシウムたっぷりサラダ	小松菜	30	3	
		切干大根	3.5	4	
		きゅうり	10	4	
		ねぎごまドレッシング	7.3	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	かきたま汁	卵（奈良県産）	30	1	卵
		鶏肉	15	1	鶏肉
		かまぼこ	12	1	（えび、かに）
		豆腐	30	1	大豆
		チンゲン菜	15	3	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	8	3	
		でんぷん	1.5	5	
		和風だし	0.6		
		淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		料理酒	1		
		削り節	1.6	1	さば
14日(水)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鶏肉のポン酢がけ	若鶏澱粉付き	40	1	鶏肉（小麦、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド）
		米油	5	6	
		ポン酢	5		小麦、大豆
		砂糖	0.8	5	
		にんにく	0.2	4	
		おろししょうが	0.4	4	
		和風だし	0.1		
	豚肉とピーマンのごま炒め	豚肉	25	1	豚肉
		ピーマン	20	3	
		枝豆	10	4	大豆
		たまねぎ	30	4	
		白すりごま	3	6	ごま
		砂糖	1	5	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		和風だし	0.5		
		ごま油	0.6	6	ごま
		でんぷん	1	5	
	もずくのみそ汁	もずく	12	2	（えび、かに）
		もやし	20	4	
		たまねぎ	24	4	
		にんじん	10	3	
		えのき茸	12	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		手作りみそ	9	1	大豆
		合わせみそ	1.5	1	大豆
		和風だし	0.6		
		削り節	1.6	1	さば
15日(木)	規格切り込みパン	規格切り込みパン	80	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（乳、大豆、鶏肉）
	レタスサラダ	レタス	45	4	
		にんじん	15	3	
		アイランドドレッシング	7.5	6	
	コーンスープ	ベーコン	9	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	15	3	
		ホールコーン	10	4	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		牛乳	30	2	乳
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		コーンポタージュルウ	7		小麦、乳、鶏肉
		こしょう	0.03		
		米油	0.6	6	
	ケチャップ	ケチャップ（小袋）	8		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
16日(金)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ポークカレー	豚肉	15	1	豚肉
		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	0.6	6	
	チキンナゲット	チキンナゲット 2個	40	1	小麦、大豆、鶏肉
	花野菜サラダ	ブロッコリー	45	3	
		カリフラワー	20	4	
		トマトドレッシング	7.5	6	大豆、鶏肉
19日(月)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚の中華風あんかけ	たらの切り身	50	1	（小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま）
		白ねぎ	8	4	
		おろししょうが	0.08	4	
		淡口しょうゆ	1		小麦、大豆
		みりん	0.6		
		砂糖	1.2	5	
		中華スープ	0.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	0.3	5	
	豚ビビンバ	豚肉	30	1	豚肉
		奈良の大根キムチ	8	4	大豆、りんご、ゼラチン（小麦、えび、いか、さば、ごま、）
		ほうれん草	30	3	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	12	4	
		白ごま	0.6	6	ごま
		濃口しょうゆ	1.2		小麦、大豆
		三温糖	1.3	5	
		料理酒	1.2		
		みりん	0.6		
		豆板醤	0.2		
		にんにく	0.1	4	
		焼肉のたれ	1.5		小麦、大豆、りんご、ごま
		米油	0.6	6	
	豆乳スープ	鶏肉	15	1	鶏肉
		豆腐	35	1	大豆
		たまねぎ	25	4	
		しめじ	10	4	
		にら	6	3	
		豆乳	30	1	大豆
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		米油	0.6	6	
20日(火)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	60	1	卵、大豆（小麦、乳、かに、鶏肉）
	ひじきそぼろ丼	鶏挽肉	30	1	鶏肉
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		ひじき	1.8	2	
		濃口しょうゆ	2.5		小麦、大豆
		料理酒	0.8		
		みりん	0.8		
		三温糖	2.0	5	
		でんぷん	0.8	5	
		米油	0.5	6	
	えび団子入りみそスープ	えび団子	25	1	えび、豚肉、魚介類（小麦、卵、乳、かに）
		薄あげ	5	1	大豆
		もやし	25	4	
		小松菜	15	3	
		手作りみそ	9	1	大豆
		合わせみそ	1.5	1	大豆
		鶏がらスープ	5		鶏肉
		和風だし	0.6		
	味付けいりこ	味付けいりこ（小袋）	5	2	（えび、かに、いか）

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
大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	奈良のかぼちゃコロッケ	奈良のかぼちゃコロッケ	50	3	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	
	アスパラサラダ	グリーンアスパラガス	30	3	
		きゃべつ	32	4	
		イタリアンドレッシング	7.2	6	
21日（水）	鶏と大和丸なすのトマト煮込み	鶏肉	30	1	鶏肉
		じゃがいも	50	5	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		大和丸なす（郡山産）	15	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	0.8	6	
	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
	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）
	和風スパゲッティ	スパゲッティ	30	5	小麦
		ポークフランクカット	20	1	豚肉（乳、大豆、鶏肉）
		たまねぎ	40	4	
		パプリカ	13	3	
		にんじん	13	3	
		ホールコーン	13	4	
		にんにく	0.5	4	
22日（木）		大葉	0.3	3	
		白ワイン	1.2		（小麦、そば、乳、かに、ゼラチン、キウイフルーツ、大豆、もも、りんご、オレンジ、バナナ、アーモンド）
		コンソメスープ	1.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		淡口しょうゆ	3		小麦、大豆
		こしょう	0.06		
		オリーブオイル	1	6	
	フルーツポンチ杏仁豆腐	パインアップル	35	4	
		もも	15	4	もも
		杏仁豆腐	35	5	乳、大豆（小麦、卵、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま、アーモンド）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
	味付けパン	味付けパン（卵抜き）	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鶏肉のチーズ焼き	鶏モモソテー	40	1	鶏肉（小麦、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド）
		とろけるチーズ	15	2	乳
		香草ミックス	0.6		
		オリーブオイル	1.2	6	
26日（月）	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	ブロッコリー	30	3	
		かぼちゃ	30	3	
		ごまクリーミードレッシング	8	6	大豆、ごま
	コンソメスープ	ベーコン	8	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		シェルマカロニ	6	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
		コンソメスープ	2.2		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	0.6	6	
	ミルメーク	ミルメーク（コーヒー）	12.5	5	
大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	赤魚のみそだれ	赤魚の切り身	50	1	
		砂糖	2.4	5	
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		手作りみそ	2.2	1	大豆
		料理酒	1		
		みりん	2		
		でんぷん	0.6	5	
		米油	0.6	6	
	大豆の炒め煮	大豆	12	1	大豆
		ひじき	2	2	
		トマト（郡山産）	10	3	
27日（火）		にんじん	8	3	
		ツナ油漬け	11	1	
		ホールコーン	6	4	
		三温糖	1.6	5	
		濃口しょうゆ	1.6		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		和風だし	0.24		
		米油	0.6	6	
	すまし汁	ミニ厚揚げ	30	1	大豆
		かまぼこ	10	1	（えび、かに）
		ごぼう	12	4	
		たまねぎ	25	4	
		しめじ	12	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		削り節	1.6	1	さば
		淡口しょうゆ	4.2		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		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
	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
	エビカツ	エビカツ	50	1	小麦、えび、大豆（卵、乳、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま）
		米油	6	6	
	コールスローサラダ	レタス	20	4	
		カリフラワー	25	4	
		にんじん	15	3	
		コールスロードレッシング	8	6	
	春野菜のクリームスープ	ベーコン	11	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		きゃべつ	30	4	
		グリーンアスパラガス	12	3	
		たまねぎ	35	4	
29日（木）		にんじん	15	3	
		牛乳	30	2	乳
		クリームポタージュルウ	10		小麦、乳、大豆、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		白ワイン	0.7		（小麦、そば、乳、かに、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、もも、りんご、ゼラチン、バナナ、アーモンド）
		塩	0.1		
		こしょう	0.04		
		米油	0.6	6	
	タルタルソース	タルタルソース（卵抜き）（小袋）	8	6	大豆

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	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きししゃもかしわのすきやき風	ししゃも 2匹	30	1	
		鶏肉	30	1	鶏肉
		焼き豆腐	35	1	大豆
		ちくわ	10	1	（えび、かに）
	奈良県の郷土料理	糸こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	55	4	
		にんじん	15	3	
		えのき茸	12	4	
30日（金）		青ねぎ	6	3	
		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	
		米油	0.6	6	
	大和丸なすのピーナッツ和え	大和丸なす（郡山産）	40	4	
		サヤインゲン	20	3	
		ピーナッツ和えの素	3.5	6	小麦、落花生、大豆
郡中生考案メニュー	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	マーボートマト豆腐	豚挽肉	20	1	豚肉
		カット豆腐	35	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		トマト（郡山産）	10	3	
		白ねぎ	10	4	
		おろししょうが	0.4	4	
		にんにく	0.4	4	
		赤みそ	2.4	1	大豆
		砂糖	1.5	5	
		豆板醤	0.1		
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		料理酒	1		
23日（金）		中華スープ	1.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	0.4	5	
		米油	0.5	6	
大和郡山の日	きゅうりと鶏肉の中華サラダ	チキンフレーク	15	1	鶏肉
		きゅうり	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	7.5	6	小麦、大豆、ごま
	たっぷりロメインレタスと卵のとりがらスープ	卵（奈良県産）	35	1	卵
		たまねぎ	20	4	
		ロメインレタス(郡山産)	20	4	
		にんじん	10	3	
		とりがらスープ（粉末）	2		鶏肉
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		でんぷん	1.5	5	
		米油	0.5	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	とうふハンバーグのカレーソース	とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉（卵、乳）
		淡口しょうゆ	2.1		小麦、大豆
		みりん	1.8		
		カレー粉	0.08		
		和風だし	0.1		
		料理酒	0.6		
		砂糖	0.6	5	
28日（水）		でんぷん	0.6	5	
	小松菜のサラダ	小松菜	40	3	
		きゅうり	20	4	
		もやし	15	4	
		和風おろしドレッシング	7.2	6	小麦、大豆
	豚汁	豚肉	15	1	豚肉
		じゃがいも	30	5	
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	30	4	
		手作りみそ	9	1	大豆
		合わせみそ	1.5	1	大豆
		和風だし	0.6		
		削り節	1.6	1	さば
		米油	0.6	6	

中学生が考えたメニューが登場!!
郡山中学校　2年　武田陽介さん　5/23（金）に登場！

<テーマ>
地産地消を意識した献立

きゅうりと鶏肉の中華サラダ
旬のきゅうりと鶏肉を使って、食欲がでるようなサラダを考えてくれました。

マーボートマト豆腐
マーボー豆腐に治道トマト加えるという新しい献立を考えてくれました。トマトのうま味がたっぷり入って、とてもおいしくなりそうです！

たっぷりロメインレタスと卵のとりがらスープ
大和郡山市で採れる「ロメインレタス」を使った卵スープです。献立全体で、地産地消を意識し、季節感あふれる献立をたててくれました！

ごはん

大和郡山市のホームページで「たっぷりロメインレタスと卵のとりがらスープ」レシピを紹介しています。ぜひご家庭でもお試しください！

食事のマナーをチェックしよう！

食事のマナーは、みんなとおいしく楽しく食べるために、大切なことです。
マナーに気をつけて、楽しい給食時間を過ごしましょう！

①よい姿勢ですか?

・背中はまっすぐ
・足はそろえて置く
・肘をつかない

背中が曲がると、胃も曲がってしまうため、消化がスムーズにできません…。

②口に食べ物を入れたまま話していませんか?

・周りの人に不快感を与えないようにしよう

③好き嫌いしないで食べていますか?

・健康な体をつくるために、一口でも食べてみよう！

今月の地産野菜

トマト（治道産）
・・・9日、23日、27日
ロメインレタス（矢田産）
・・・9日、23日
大和丸なす（平和産）
・・・21日、30日

今年度も地元の野菜をたくさん給食に使わせていただきます。農家さん、よろしくお願いします！