

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

マカダミアナッツ・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

可能性があります

その場合は、()中に記載されています。

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 641kcal	たんぱく質 16.1%	脂質 28.5%	カルシウム 363mg	マグネシウム 86mg
鉄 3.6mg	レチノール 216 ^{1/8RAE}	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB2 0.51mg	ビタミンC 20mg

(21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
1 日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ	こめこパン (ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	6 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのガーリックやき チキンサラダ	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		わかどりでんぶんつき	40	シ	とりにく (こむぎ、 にゅう、えび、いか、 オレンジ、ぎゅうにく、 さけ、さば、だいず、 ぶたにく、りんご、 ゼラチン、アーモンド)			さわらのガーリックづけ	40	シ	とりにく
					チキンブレイク			10	シ		
		こめあぶら	4	黄				サヤインゲン	15	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず			きりぼしだいこん	2	黄	こむぎ、だいず、ごま
		さとう	2.8	黄				パンバンジードレッシング	6	黄	とりにく、ぶたにく (こむぎ、たまご、 ぎゅうにく、だいず、 もも、りんご、ごま)
		レモンじる	1.3	緑				ハム	12	赤	
		きゅうり	30	シ				たまねぎ	30	緑	
		にんじん	10	シ				ホールコーン	12	シ	
たまねぎ	10	シ		あおねぎ	6	シ					
こまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま	スイートコーンクリーム	20	シ					
たまご (ならけんさん)	15	赤	たまご	ちゅうかスープ	1.6		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン				
ベーコン	10	シ	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)			うすくちしょうゆ	2				
							りょうりしゅ	1			
							こしょう	0.03			
							こめあぶら	0.3	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。

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
20 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		しおさば	50	シ	さば(こむぎ、 たまご、にゅう、 えび、いか、さけ、 だいず、アーモンド)
	おでん	ぶたにく	20	赤	ぶたにく
		ちくわ	15	シ	(えび、かに)
		だいこん	40	緑	
		こんにゃく	20	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		
	はくさいの ぼんずあえ	さんおんとう	3.5	黄	
		こいくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず (さば)
		うるめぶし	1		
		はくさい	20	緑	
		ほうれんそう	20	シ	
		にんじん	8	シ	
		ポンず	4		こむぎ、だいず

21 日 (水)	きりぼしだいこんの ナムル	ごはん ぎゅうにゅう てづくり チキンなんばん	80 206 60 0.02 0.03 12 6 3 2.3 2.3 2	黄 赤 シ 黄 シ シ シ 赤	にゅう とりにく
		こしょう	0.03		
		でんぷん	12	黄	
		こめあぶら	6	シ	
		さとう	3	シ	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	2.3		
		こめず	2.3		
		ちりめんじゃこ	2	赤	(えび、かに、いか、 さば)
		きゃべつ	30	緑	
		きりぼしだいこん ナムルドレッシング	3 5	シ 黄	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ごま
22 日 (木)	とうふの ちゅうかスープ	カットとうふ	20	赤	だいず
		にんじん	10	緑	
		チンゲンサイ	20	シ	
		たけのこ	10	シ	
		ちゅうかスープ	1.6		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
		タルタルソース	8	シ	だいず
		タルタルソース(たまごぬぎ)にぶくろ			

22 日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ ウインナーの トマトに	こめこパン(ならかんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		オムレツ	40	シ	たまご
		ペンネ	4	黄	こむぎ
		ミニウインナー	12	赤	とりにく、ぶたにく (こむぎ、たまご、 ぎゅうにく、だいず、 もも、りんご、ごま)
		たまねぎ	12	緑	
		トマトダイス	10	シ	
		オニオンソーダイス	6	シ	
		トマトケチャップ	3.3	緑	
		にんにく	0.1	緑	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
23 日 (金)	コンソメスープ	コンソメスープ	0.1		
		ウスターソース	0.4		
		さとう	0.1	黄	
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		たまねぎ	20	緑	
		かぼちゃ	15	シ	
		レタス	15	シ	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
24 日 (土)	コンソメスープ	コンソメスープ	1.6		こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	

23 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこじやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのしおこじづけ	40	シ	(こむぎ、たまご、 にゅう、えび、いか、 さけ、さば、ごま、 アーモンド)
	ブロッコリー のおひたし	ツナあぶらづけ	10	赤	
		ブロッコリー	25	緑	
		サヤインゲン	8	シ	
		さとう	1.2	黄	
		こいくちしょうゆ	1.6		こむぎ、だいず
		うすあげ	4	赤	だいず
		さといも	25	黄	
		にんじん	10	緑	
	さといもの みそしる	たまねぎ	15	シ	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	シ	
		てづくりみそ	10	赤	だいず (さば)
		うるめぶし	3		
		のりのつくだに	10	赤	こむぎ、だいず (えび、かに)

26 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとそぼろの カレーに	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ミニあつあげ	45	シ	だいず
		ぶたひきにく	12	シ	ぶたにく
		かまぼこ	10	シ	(えび、かに)
		しめじ	10	緑	
		にんじん	10	シ	
		たまねぎ	45	シ	
		カレーこ	0.4		
		りょうりしゅ	1.4		
27 日 (火)	チキンナゲット きゃべつの おろしあえ	こいくちしょうゆ	4.2		こむぎ、だいず
		さとう	3	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		うるめぶし	1		(さば)
		チキンナゲット	40	赤	だいず、とりにく
		きゃべつ	25	緑	
		にんじん	10	シ	
		ホールコーン	8	シ	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず

27 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの マヨやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		たらのきりみ	50	シ	(こむぎ、えび、 いか、さけ、さば、 だいず、ごま)
		マヨネーズ(たまごぬぎ)	10	黄	
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		れんこん	25	緑	
		にんじん	10	シ	
		さんおんとう	0.8	黄	
		こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず
		わふうだし	0.2		
28 日 (水)	れんこんの きんぴら	みりん	0.5		
		こめあぶら	0.3	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		さつまいも(おおりやまさん)	20	黄	
		こんにゃく	15	シ	
		たまねぎ	20	緑	
		りょうりしゅ	1		
		うるめぶし	3		(さば)
		うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず

28 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぎょうざ	36	シ	こむぎ、だいず、 ぶたにく、ごま(えび、 かに、いか、ぎゅうにく、 さけ、とりにく、りんご、 ゼラチン、バナナ)
	マーボーどうふ	こめあぶら	3.6	黄	
		ぶたひきにく	25	赤	ぶたにく
		カットとうふ	65	シ	だいず
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	17	シ	
		たけのこ	10	シ	
		にら	10	シ	
		おろししょうが	1	シ	
	フルーツポンチ あんにんどうふ	あかみそ	2.6	赤	だいず
		さとう	2	黄	
		トウバンジャン	0.15		
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		りょうりしゅ	1.8		
		ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン
		でんぷん	2	黄	
		こめあぶら	0.3	緑	もも
29 日 (木)	やまとちゃパン ぎゅうにゅう コーングラタン こおりやまの こまつな サラダ マカロニスープ	あんにんどうふ	20	黄	にゅう
		あじつけパン(たまごぬぎ)	65	黄	こむぎ、にゅう
		やまとちゃふんまつ	0.65		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		コーングラタン	40	黄	だいず
		にんじん	15	緑	
		こまつな(こおりやまさん)	25	シ	
		フレンチドレッシング	6	黄	
		ポークフランクカット	12	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)
		シェルマカロニ	4	黄	こむぎ
30 日 (金)	チキンライス ぎゅうにゅう ほしがた ハンバーグ	たまねぎ	20	黄	
		もやし	15	緑	
		にんじん	10	シ	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		コンソメスープ	1.6		こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
		みりん	1.5		
		こいくちしょうゆ	2.3		こむぎ、だいず
		さとう	1.5	黄	
31 日 (土)	ハロウィン サラダ	でんぷん	0.3	シ	
		かぼちゃがたかまぼこ	8	赤	(こむぎ、だいず)
		レタス	20	緑	
		えだまめ	8	シ	だいず
		たまねぎ	10	シ	
		トマトドレッシング	6	黄	
		とりにく	10	赤	だいず、とりにく
		かぶ	25	緑	
		たまねぎ	15	シ	
		れんこん	12	シ	
1 日 (日)	こめこの こんにゃくとうにゅう クリームシチュー	にんじん	12	シ	
		とうにゅう	30	赤	だいず
		コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こめこ	10	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		こしょう	0.04		



鉄が足りなくなってしまうと？
体の中で栄養素の鉄が不足することで、酸素が足りなくなってしまう病気です。急激に体が成長し、スポーツ活動も盛んになる成長期に男女ともに起こりやすいといわれています。

鉄が足りなくなってしまうと？
・少し動くだけでドキドキする
・体がだるい、疲れやすい
・クラクラとめまいがする



鉄は、体の中で作ることができない
すべて食事からとる必要がある
肉・魚・卵・野菜を食べて、バランスのとれた食事をする
鉄分の多い食品も意識してみてね

今月の地産野菜
7日 丸オクラ(治道産)
14日 きゅうり(平和産)
15日 なす(平和産)
27日 さつまいも(平和産)
29日 小松菜(平和産)

今月の給食レシピ
和風スパゲッティ
中学校で10/5に登場!
フライパンひとつで作れます。

