

えいようさんしょく
＜栄養三色について＞

黄：おもにエネルギーになる食べ物

あか からだ た もの
き、おもに体をツイヌものになる金ば物

みどり からだちょうしととの た もの

緑・おもに体の調子を整える良作物

  : おはしがつく^ひ、スプーンがつく^ひをあらわしています。

:かみごたえのあるおかずです。よくかんで^た食べましょう。

おら ならけん：奈良県でつくられた食べ物た もの しょうを使用しています。

 ほね^{ほね} ちゅうい^{ちゅうい} た^た : 骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	あわび	く	くるみ	パ	バナナ
麦	小麦	い	か	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	い	鮭	サ	まつたけ
蕎	落花生	レ	オレンジ	鯖	さば	芋
エ	えび	カ	カシューナッツ	ゼ	ゼラチン	芋
豆	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	りんご

- ・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。

- ・コンタミネーションについては記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

[illegible]

黄：おもにエネルギーになる食べ物
赤：おもに体をつくるものになる食べ物
緑：おもに体の調子を整える食べ物


 :おはしがつく^ひ、スプーンがつく^ひを表しています。


 :かみごたえのあるおかずです。よくかんで^{たべ}ましょう。


 :奈良県でつくられた^{な なら}食^け物^{ぶつ}の^{もの}し^しょう^{しょう}を使用しています。


 :^{ほ ほん}骨^{こつ}に^こ注意^{ちゅうい}して、しっかりかんで^{たべ}ましょう。

卵	卵	ア	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ハ	バナナ
麦	小麦	缶	い	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鯖	さけ	ワ	まつたけ
花	落花生	レ	オレンジ	鯖	さば	ツ	もも
苺	えび	炒	カシューナツ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	リ	りんご

- ・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルゲン
18 (水)	きなこあげパン			乳 麦
	きかくパン(50g)	1こ	3.5	黄 黄
	こめあぶら			豆
	きなこ	5.25		黄
	グラニューとう	5.95		
	しお	0.01		
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本		赤 乳
	ツナサラダ			
	ツナ	14.4		赤 緑
	きゅうり	9.6		緑 緑
	たまねぎ	16		緑 緑
	にんじん	6.4		黄
	イタリアンドレッシング	5.2		
	ふゆやさいのポトフ			
	ミニウインナー	20		赤 黄 豚
	じゃがいも	20		黄 緑
	はくさい	12		緑 緑
	たまねぎ	16		緑 緑
	ブロッコリー	12		緑 緑
	カリフラワー	12		緑 緑
	にんじん	12		緑
	コンソメスープのもと	2.08		
しろワイン	0.72			
しお	0.02			
こしょう	0.01			
こめあぶら	0.4		黄	



あげパン/サラダ

<こんげつたべもの>
みきがわてようかい
しています!





ブリッコリーやカリフラワーは、つぼみの部分^{ぶぶん}だけではなく、茎^{くき}もナムルやきんぴらなどにして食べる^たことができます。このほかにも、だいこんやにんじんの皮^{かわ}、しいたけの軸^{じく}など、食べ^たられるところ^{むだ}を無駄なく^{つか}き^き使う^{しよくひん}ことで、食品ロス^へを減^へらすことができます。



しょっかん き ばあい そとがわ
食感が 気になる場合は、外側のかたい
ところを取り除きましょう。



へいきんえいようか
平均栄養価



エネルギー	605 kcal	ビタミンA	219 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.8 %	ビタミンB ₁	0.60 mg
脂質(エネルギー比)	29.0 %	ビタミンB ₂	0.49 mg
カルシウム	336 mg	ビタミンC	20 mg
鉄	3.9 mg	食物繊維	4.6 g
マグネシウム	84 mg		