

2024年4月
こんだてひょう



王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1〜6年生用)

<栄養三色について>

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

おはしがつく日、スプーンがつく日をあらわしています。

かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

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>

Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, そば, etc. and their corresponding allergen symbols.

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。

Main menu table with columns for date, meal name, allergen info, and ingredients. Includes icons for allergens and meal types.

2024年4月
こんだてひょう



王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1〜6年生用)

栄養三色について

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

：おはしがつ日、スプーンがつく日を表しています。

：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

：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：アーモンド	牛：牛肉	鶏：鶏肉
乳：乳	鮑：あわび	く：くるみ	パ：バナナ
麦：小麦	缶：いか	ゴ：ごま	豚：豚肉
蕎：そば	ら：いくら	鮭：さけ	マ：まいたけ
ビ：落花生	れ：オレンジ	鯖：さば	モ：もも
北：えび	カ：カシューナッツ	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

・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。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	アレルギー
30 (火)	チャーハン	60	黄
	こめ	12.8	赤
	やきぶた	12	緑
	たまねぎ	8	緑
	にんじん	4	緑
	あおねぎ	0.56	緑
	おろししょうが	0.4	緑
	おろしにんにく	2.24	麦豆
	こいくちしょうゆ	0.64	麦ゴ豆鶏豚
	ちゅうかスープのもと	0.8	麦豆
	りょうりしゅ	0.16	麦豆
	オイスターソース	0.02	麦豆
	しお	0.01	黄
	こしょう	0.4	黄
	こめあぶら	0.4	黄
	ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤乳
はるまき			
はるまき(50g)	1こ	赤	
こめあぶら	5	黄	
ハムとブロッコリーのサラダ			
ハム	8	赤	
ブロッコリー	28	緑	
コーン	4	緑	
あおじそドレッシング	4.8	黄	
てつぶんヨーグルト			
てつぶんヨーグルト(70g)	1こ	赤乳	



ごはん・パンの日が 変わります!

4月から、ごはん・パンの日がそれぞれ

●ごはん：毎週 月・火・木・金曜日

●パン：毎週 水曜日

となります。献立表の確認をよろしくお願いいたします。



今月のたべもの じゃがいも

栄養 エネルギーのもとになる「炭水化物」が豊富です。ビタミンCなど、ビタミン類も多く含まれています。

おすすめ カレーや肉じゃがなどの煮込み料理や、ジャーマンポテト、ポテトサラダ、スープやみそ汁など

ちなみに⇒ 給食でカレーを作るときは、じゃがいもを127kg使います!



毎月19日(またはその近くの日)の献立に、「旬のたべもの」が登場します。そのたべものについて、毎月くわしく紹介します。



学校ホームページでは 食育についての情報発信をしています!



新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー：「ならあえ」

「ならあえ」は、奈良県で昔から食べられてきた料理、つまり「郷土料理」のひとつです。酒粕で漬けたお漬物、「奈良漬け」を使うのが特徴です。「奈良」と付く食べ物ですが、「食べたことがない」という人も多いようです。ちょっと大人の味ですが、一度みなさんに食べて、知ってもらいたいと思い、給食にだしてみることになりました。甘辛く、おいしく調理しますので、チャレンジしてみてくださいね。



↑奈良漬け



今月の平均栄養価

エネルギー	625 kcal	ビタミンA	194 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.3 %	ビタミンB ₁	0.64 mg
脂質(エネルギー比)	29.8 %	ビタミンB ₂	0.5 mg
カルシウム	338 mg	ビタミンC	24 mg
鉄	3.7 mg	食物繊維	4.3 g
マグネシウム	83 mg		

今年度も、おいしい給食をお届けします!

どうぞよろしくお願いいたします。



毎日の給食のことを もっと知りたい?

Yes!

「給食ブログ」やっています!

★王寺北 義務教育 学校HP：トップページ右側アイコン「給食ブログ」

★王寺南 義務教育 学校HP：トップページメニュー「お知らせ」

▶「給食関係」▶「王寺町 給食センター給食ブログ」



毎日の給食について、写真付きでUPしています。献立に関する

こと、給食センターでの調理の様子、給食時間の

子どもたちの様子など、いろんな側面から「今日の給食」について紹介しています。



給食センターのことを もっと知りたい?

Yes!

「給食ができあがるまで」動画 公開しています!

★王寺北 義務教育 学校HP：トップページメニュー「給食のコーナー」

▶「給食ができあがるまで」

★王寺南 義務教育 学校HP：トップページメニュー「お知らせ」

▶「給食関係」▶「給食ができあがるまで」

野菜の下ごしらえから調理、そして学校へ届けるまでの様子を、動画で紹介しています。安心・安全で、おいしい給食をつくるための工夫なども、この動画を観ればわかるかも!ぜひご覧ください!



食生活のことや栄養のこと、食文化のこと、

給食レシピなど、食育についてもっと知りたい?

Yes!

「食育だより」発行しています!

★王寺北 義務教育 学校HP：トップページメニュー「給食のコーナー」

▶「食育だより」

★王寺南 義務教育 学校HP：トップページメニュー「お知らせ」

▶「給食関係」

毎月、食育だよりを発行しています。その時期に気をつけたい食生活に関することや、知ってほしい食べ物の栄養のこと、行事食などについて紹介しています。「教えてほしい!」の声が多い「給食のレシピ」も載せています。また、栄養教諭が実施した食育授業の様子も、随時紹介していく予定です。ぜひチェックしてみてください!

