2024年5月
献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

<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

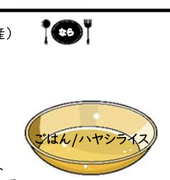
：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

<アレルゲンの表記について>

卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋﾞ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｷｳ	キウイフルーツ	豆	大豆	り	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	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
1 （水）	食パン			
	食パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	チキンのバーベキューソース			
	鶏肉（50g）	1こ	1	鶏
	ソテーオニオン	6	4	豆
	りんごピューレ	1.5	4	り
	おろしにんにく	0.3	4	
	トマトケチャップ	5		
	とんかつソース	1.4		
	さとう	0.5	5	
	アスパラガス入り春野菜サラダ			
	アスパラガス	8	3	
	キャベツ	25	4	
	にんじん	10	3	
	コーン	8	4	
	ノンエッグマヨネーズ	7	6	豆
	イタリアンドレッシング	1	6	
	クリームスープ			
	ベーコン	8	1	豚
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	15	3	
	ブロッコリー	15	3	
	じゃがいも	20	5	
	牛乳	25	2	乳
	コンソメスープの素	0.9		鶏
	クリームポタージュルウ	12		乳 麦 豆 豚
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
2 （木） 端午の節句献立	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	しらすの鯉のぼりフライ			
	しらすの鯉のぼりフライ(50g)	1こ	1	麦 豆
	米油	5	6	
	くきわかめのきんぴら			
	くきわかめ	15	2	
	豚肉	10	1	豚
	つきこんにゃく	8	5	
	にんじん	5	3	
	さやいんげん	5	3	
	さとう	2.4	5	
	濃口しょうゆ	3.2		麦 豆
	みりん	0.8		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	すまし汁			
	豆腐	25	1	豆
	かぶと型かまぼこ	10	1	
	青ねぎ	5	3	
	たまねぎ	30	4	
	たけのこ	10	4	
	淡口しょうゆ	6		麦 豆
	みりん	0.3		
	塩	0.01		
	だしパック	1.6		鯖
	かしわもち			
	かしわもち（40ｇ）	1こ	5	
7 （火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	奈良のキャベツメンチカツ			
	奈良のキャベツメンチカツ(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
	米油	5	6	
	ブロッコリーのごま和え			
	ブロッコリー	55	3	
	さとう	1.4	5	
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
	みそにゅうめん			
	ふしそうめん	8	5	麦
	白菜	15	4	
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	10	3	
	えのきたけ	10	4	
	うす揚げ	5	1	豆
	青ねぎ	5	3	
	みそ（赤）	2.75	1	豆
	みそ（白）	7.25	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
8 （水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	オムレツ			
	オムレツ(50g)	1こ	1	卵 麦 豆
	トマトケチャップ	8		
	ウスターソース	1.8		
	さとう	0.5	5	
	ウインナーと野菜のソテー			
	カットウインナー	15	1	豚
	キャベツ	35	4	
	にんじん	5	3	
	コンソメスープの素	0.3		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.3	6	
	カレースープ			
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	じゃがいも	30	5	
	ブロッコリー	15	3	
	ひよこ豆	8	1	
	ベーコン	8	1	豚
	カレーパウダー	0.3		
	コンソメスープの素	2.3		鶏
	淡口しょうゆ	0.3		麦 豆
	さとう	0.25	5	
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
9 （木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	油淋鶏（ユーリンチー）			
	鶏肉のでんぷん付き（40ｇ）	1こ	1	鶏
	米油	4	6	
	青ねぎ	1.5	3	
	白ねぎ	1.2	4	
	おろししょうが	0.5	4	
	濃口しょうゆ	2		麦 豆
	米酢	2		
	さとう	1.5	5	
	でんぷん	0.12	5	
	ごま油	0.2	6	ｺﾞ
	チャプチェ			
	豚肉	20	1	豚
	春雨	7	5	
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	12	3	
	にら	3	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	中華スープの素	0.8		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	3.5		麦 豆
	料理酒	0.8		
	米油	0.5	6	
	チンゲンサイのスープ			
	かまぼこ	10	1	
	豆腐	25	1	豆
	チンゲンサイ	20	3	
	たまねぎ	20	4	
	エリンギ	8	4	
	中華スープの素	2		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.2		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
10 （金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	さばのみそ煮			
	さばのみそ煮(40g)	1こ	1	麦 鯖 豆
	ひじきの煮物			
	ひじき	2	2	
	鶏肉	10	1	鶏
	ちくわ	10	1	
	つきこんにゃく	6	5	
	にんじん	5	3	
	さやいんげん	5	3	
	さとう	1.4	5	
	濃口しょうゆ	2		麦 豆
	料理酒	0.5		
	米油	0.5	6	
	だしパック	0.3		鯖
	ちゃんこ汁			
	ミートボール	30	1	豆 鶏 豚
	白菜	20	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	ごぼう	8	4	
	青ねぎ	5	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	淡口しょうゆ	4.3		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	だしパック	1.6		鯖
13 （月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	豆腐ハンバーグのあんかけ			
	豆腐ハンバーグ(50g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	さとう	1	5	
	みりん	1		
	でんぷん	0.6	5	
	切干大根の煮物			
	切干大根	6.5	4	
	鶏肉	10	1	鶏
	ひら天	10	1	
	にんじん	10	3	
	さとう	1.45	5	
	淡口しょうゆ	1.85		麦 豆
	みりん	1.6		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	キャベツと豚肉のみそ汁			
	キャベツ	20	4	
	豚肉	12	1	豚
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	15	3	
	うす揚げ	5	1	豆
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
14 （火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ハヤシライス			
	豚肉	30	1	豚
	たまねぎ	80	4	
	にんじん	20	3	
	じゃがいも	30	5	
	ハヤシルウ	15		麦 豆
	ダイストマト	10	3	
	ウスターソース	1		
	コンソメスープの素	2		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	ツナサラダ			
	ツナ	18	1	豆
	きゅうり	12	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	8	3	
	イタリアンドレッシング	7	6	
	プリン			
	豆乳プリン（40g）	1こ	5	豆
15 （水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ささみカツ			
	ささみカツ（40g）	1こ	1	麦 豆 鶏
	米油	4	6	
	ジャーマンポテト			
	ベーコン	12	1	豚
	じゃがいも	45	5	
	たまねぎ	25	4	
	パセリ	0.05	3	
	コンソメスープの素	0.15		鶏
	塩	0.05		
	こしょう	0.02		
	米油	0.5	6	
	ABCスープ			
	アルファベットマカロニ	4.8	5	麦
	カットウインナー	10	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	ブロッコリー	20	3	
	にんじん	15	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
16 （木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	焼きぎょうざ			
	焼き目つきぎょうざ（18g）	2こ	1	麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	海藻サラダ			
	わかめ	1	2	
	きゅうり	10	4	
	枝豆	8	4	豆
	青じそドレッシング	6	6	
	ちゃんぽん			
	中華麺	40	5	麦
	豚肉	12	1	豚
	いか	10	1	仆
	なると	8	1	
	キャベツ	20	4	
	にんじん	10	3	
	コーン	5	4	
	青ねぎ	5	3	
	ちゃんぽんスープ	10		麦 豆 鶏 豚
	中華スープの素	0.1		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.1		麦 豆
	こしょう	0.02		
	米油	0.5	6	
17 （金） 食育の日	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	エビたけのこフライ			
	エビたけのこフライ(50g)	1こ	1	麦 ｴﾋﾞ 豆
	米油	5	6	
	カル鉄サラダ			
	ツナ	6	1	豆
	ちりめんじゃこ	3	2	
	ひじき	0.25	2	
	小松菜	7.5	3	
	キャベツ	12.5	4	
	にんじん	5	3	
	米酢	1		
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	0.6	5	
	豆腐のみそ汁			
	うす揚げ	5	1	豆
	豆腐	30	1	豆
	じゃがいも	25	5	
	たまねぎ	20	4	
	青ねぎ	5	3	
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
20 （月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	彩り野菜たまごやき			
	彩り野菜たまごやき(50g)	1こ	1	卵 麦 豆 豚 ｾﾞ
	いんげんのごまみそ和え			
	さやいんげん	35	3	
	さとう	0.75	5	
	みそ（白）	2.8	1	豆
	濃口しょうゆ	0.2		麦 豆
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
	鶏じゃが			
	鶏肉	25	1	鶏
	じゃがいも	80	5	
	たまねぎ	65	4	
	にんじん	20	3	
	糸こんにゃく	25	5	
	さとう	5	5	
	濃口しょうゆ	8.5		麦 豆
	みりん	1		
	料理酒	0.5		
	だしパック	0.3		鯖
	米油	0.3	6	



2024年5月
献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

＜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

：おはしがつく日、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。

＜アレルゲンの表記について＞

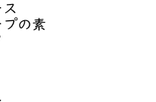
卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋﾞ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｷｳ	キウイフルーツ	豆	大豆	ﾘﾝ	りんご

・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	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
21（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	春巻き			
	春巻き(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
	米油	5	6	
	チンジャオロース			
	豚肉	20	1	豚
	ピーマン	10	3	
	たけのこ	10	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	8	3	
	オイスターソース	2.5		麦 豆
	料理酒	0.5		
	濃口しょうゆ	1.25		麦 豆
	さとう	0.8	5	
	でんぷん	0.75	5	
	米油	0.5	6	
	中華風コーンスープ			
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	20	4	
	チンゲンサイ	15	3	
	コーン	10	4	
	豆腐	20	1	豆
	スイートコーンクリーム	18	4	
	中華スープの素	2		ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.2		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
22（水）	米粉パン			
	米粉パン(70g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ペンネ・アラビアータ			
	ペンネマカロニ	33	5	麦
	豚ひき肉	18	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3	
	パセリ	0.05	3	
	おろしにんにく	0.15	4	
	トマトケチャップ	15		
	トマトソース	10		豆
	ダイストマト	10	3	
	コンソメスープの素	0.7		鶏
	さとう	0.5	5	
	ウスターソース	0.4		
	塩	0.05		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	チキンナゲット			
	チキンナゲット（20g）	2こ	1	麦 豆 鶏
	さっぱりレモンサラダ			
	レタス	15	4	
	ブロッコリー	20	3	
	にんじん	5	3	
	ハム	5	1	麦 豚
	レモン汁	0.6	4	
	淡口しょうゆ	1.6		麦 豆
	さとう	0.8	5	
23（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	白身魚のフライ			
	白身魚のフライ(50g)	1こ	1	麦 豆
	米油	5	6	
	小松菜のおひたし			
	小松菜	25	3	
	キャベツ	22	4	
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	さとう	1.4	5	
	豚汁			
	豚肉	15	1	豚
	うす揚げ	5	1	豆
	板こんにゃく	10	5	
	じゃがいも	25	5	
	にんじん	15	3	
	ごぼう	8	4	
	青ねぎ	5	3	
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
24（金）	麦ごはん			
	米（奈良県産）	90	5	
	麦	9	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	チキンカレー			
	鶏肉	30	1	鶏
	じゃがいも	60	5	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	おろしにんにく	0.3	4	
	カレールウ（甘口）	5		乳 麦 豆 ﾊﾞ 豚 ﾘ
	カレールウ（中辛）	7		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギー用）	3		麦
	カレー粉	0.2		
	トマトケチャップ	2.5		
	ウスターソース	0.5		
	コンソメスープの素	0.6		鶏
	スキムミルク	4	2	乳
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	焼きウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	1	豚
	ブロッコリーコーンサラダ			
	ブロッコリー	40	3	
	コーン	10	4	
	コーンドレッシング	7	6	
27（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	いわしの生姜煮			
	いわしの生姜煮(40g)	1こ	1	麦 豆
	きゅうりとわかめの酢の物			
	きゅうり	25	4	
	わかめ	0.5	2	
	糸かまぼこ	8	1	
	米酢	3		
	さとう	3	5	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	高野豆腐のすき焼き煮			
	鶏肉	25	1	鶏
	高野豆腐	7	1	豆
	糸こんにゃく	35	5	
	たまねぎ	65	4	
	にんじん	20	3	
	白ねぎ	5	4	
	濃口しょうゆ	6.5		麦 豆
	さとう	4	5	
	料理酒	1		
	みりん	1		
	だしパック	0.3		鯖
28（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	揚げシューマイ			
	肉シューマイ（20ｇ）	2こ	1	麦 ｺﾞ 豆 豚
	米油	4	6	
	花野菜の中華和え			
	ブロッコリー	40	3	
	カリフラワー	15	4	
	さとう	2	5	
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	米酢	2		
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
	八宝菜			
	豚肉	20	1	豚
	いか	12	1	ｲｶ
	ちくわ	15	1	
	キャベツ	55	4	
	たまねぎ	35	4	
	にんじん	20	3	
	干ししいたけ	0.5	4	
	おろししょうが	0.7	4	
	中華スープの素	2		ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.2		麦 豆
	料理酒	0.3		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	2	5	
	米油	0.5	6	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
29（水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ハンバーグオニオンソース			
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	ソテーオニオン	10	4	豆
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	1	5	
	赤ワイン	0.7		
	こしょう	0.01		
	カラフルサラダ			
	キャベツ	25	4	
	赤ピーマン	4	3	
	黄ピーマン	4	4	
	枝豆	4	4	豆
	コーン	4	4	
	サウザンアイランドドレッシング	7	6	
	ミネストローネ			
	シェルマカロニ	4.8	5	麦
	ベーコン	8	1	豚
	水煮大豆	10	1	豆
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	15	3	
	ブロッコリー	15	3	
	ダイストマト	20	3	
	トマトケチャップ	1.2		
	コンソメスープの素	2.8		鶏
	さとう	0.5	5	
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
30（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	肉じゃがコロッケ			
	肉じゃがコロッケ（50ｇ）	1こ	1	麦 牛 豆 豚
	米油	5	6	
	にんじんしりしり			
	ツナ	18	1	豆
	炒り卵	18	1	卵 麦 豆
	にんじん	30	3	
	淡口しょうゆ	1		麦 豆
	みりん	1		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	ダブルわかめの和風スープ			
	かまぼこ	10	1	
	くきわかめ	6	2	
	わかめ	0.2	2	
	たまねぎ	20	4	
	豆腐	20	1	豆
	えのきたけ	10	4	
	淡口しょうゆ	7		麦 豆
	みりん	0.5		
	塩	0.03		
	だしパック	1.7		鯖
31（金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	タコライス			
	豚ひき肉	40	1	豚
	ひき割り大豆	20	1	豆
	たまねぎ	12	4	
	にんじん	7	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	トマトケチャップ	11		
	ウスターソース	3.5		
	さとう	0.3	5	
	カレー粉	0.2		
	料理酒	0.3		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	ボイルキャベツ			
	キャベツ	25	4	
	ポトフ			
	ミニウインナー	20	1	鶏 豚
	じゃがいも	20	5	
	たまねぎ	30	4	
	大根	20	4	
	ブロッコリー	15	3	
	にんじん	15	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	白ワイン	0.9		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	



今月のたべもの　たけのこ

栄養　うま味成分となるアミノ酸を多く含んでいます。食物繊維も多く、お腹の調子を整えてくれます。

おすすめ料理　たけのこごはん、若竹煮・若竹汁、木の芽あえ、チンジャオロース(21日の給食に　登場！)など

ちなみに⇒　たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです！

毎月19日は食育の日！

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。

端午の節句　こんだて

かぶとの形をしたかまぼこを探そう！

≪5月2日（木）の給食≫
○ごはん　○牛乳
★しらすの鯉のぼりフライ
○くきわかめのきんぴら
★すまし汁
★かしわもち

お楽しみに♪

お魚の　形をしているよ！

＜ 端午の節句とは？ ＞

5月5日「端午の節句」は、男の子の健やかな成長と　幸せを願って、お祝いをする日です。

＜ どんなことをする？ ＞

鯉のぼりや武者人形、かぶとを飾ります。また、香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

＜ かしわもちを食べるのはなぜ？ ＞

かしわもちは、カシワの葉であん入りのもちをくるんだものです。カシワの木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。

＜ こどもの日とは違うの？ ＞

「こどもの日」は男女　関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。

今月の平均栄養価

エネルギー	730 kcal	ビタミンA	237 μgRE
たんぱく質（エネルギー比）	15.5 %	ビタミンB₁	0.71 mg
脂質（エネルギー比）	27.2 %	ビタミンB₂	0.55 mg
カルシウム	349 mg	ビタミンC	37 mg
鉄	3.9 mg	食物繊維	6.5 g
マグネシウム	98 mg		