2024年6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とになる食べ物
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		
ピ：落花生	れ：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：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	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
3（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	やきぎょうざ			
	やきめつきぎょうざ（18g）	2こ	赤	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うましおサラダ			
	ブロッコリー	12	緑	
	きゅうり	12	緑	
	たまねぎ	12	緑	
	コーン	4	緑	
	うましおドレッシング	5.2	黄	
	きたぎむ☆まぜそば（うらもみてね！）			
	やきそばめん（ソースなし）	48	黄	麦
	ぶたひきにく	24	赤	豚
	たまねぎ	36	緑	
	にんじん	16	緑	
	こまつな	12	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろしにんにく	0.24	緑	
	こいくちしょうゆ	4		麦 豆
	みりん	2.8		
	オイスターソース	2.8		麦 豆
	りょうりしゅ	0.4		
	ちゅうかスープのもと	0.52		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	トウバンジャン	0.24		
	かつおぶしふんまつ	0.06	赤	
	ごまあぶら	0.4	黄	ｺﾞ
4（火）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	さばのてりやき			
	さばのてりやき(40g)	1こ	赤	麦 鯖 豆
	きんぴらごぼう			
	ひらてん	8	赤	
	つきこんにゃく	8	黄	
	ごぼう	12	緑	
	にんじん	9.6	緑	
	えだまめ	6.4	緑	豆
	さとう	0.96	黄	
	こいくちしょうゆ	2.4		麦 豆
	みりん	0.8		
	こめあぶら	0.24	黄	
	だしパック	0.24		
	あつあげのみそしる			
	あつあげ	20	赤	豆
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	12	緑	
	えのきたけ	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
5（水）	しょくパン			
	しょくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ハムカツ			
	ハムカツ（50ｇ）	1こ	赤	麦 豆 鶏 豚
	こめあぶら	5	黄	
	そえやさい			
	キャベツ	20	緑	
	カレーこ	0.02		
	コーンスープ			
	ベーコン	8	赤	豚
	スイートコーンクリーム	14.4	緑	
	コーン	16	緑	
	たまねぎ	32	緑	
	じゃがいも	16	黄	
	にんじん	16	緑	
	パセリ	0.02	緑	
	ぎゅうにゅう	24	赤	乳
	ならのこめこ	3.2	黄	
	コンソメスープのもと	2.24		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	バター	0.8	黄	乳
	ソース			
	ソース（こぶくろ5ｇ）	1袋		

うらもみてね!
6/4~6/10 歯と口の健康週間

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
6（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ポークチャップ			
	ぶたにく	32	赤	豚
	たまねぎ	32	緑	
	にんじん	16	緑	
	トマトケチャップ	6.4		
	さとう	0.88	黄	
	コンソメスープのもと	0.5		鶏
	ウスターソース	1.84		
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	ハッシュドポテト			
	ハッシュドポテト(40g)	1こ	黄	豆
	にくだんごのスープ			
	ミートボール	20	赤	豆 鶏 豚
	たまねぎ	24	緑	
	ブロッコリー	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
7（金）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	イカメンチカツ			
	イカメンチカツ(40g)	1こ	赤	麦 ｲｶ 豆
	こめあぶら	4	黄	
	カラフルツナピーマン			
	ピーマン	12	緑	
	きピーマン	4	緑	
	にんじん	4	緑	
	ツナ	9.6	赤	豆
	さとう	0.6	黄	
	みりん	0.48		
	こいくちしょうゆ	0.72		麦 豆
	ごまあぶら	0.4	黄	ｺﾞ
	にゅうめん			
	ふしそうめん	6.4	黄	麦
	とりにく	8	赤	鶏
	かまぼこ	8	赤	
	うすあげ	4	赤	豆
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	3.2		麦 豆
	みりん	0.4		
	だしパック	1.12		鯖

郷土料理

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
10（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ならのこまつなシューマイ			
	ならのこまつなシューマイ(20g)	2こ	赤	麦 豆 豚
	マーボーなす			
	ぶたひきにく	16	赤	豚
	なす	24	緑	
	たまねぎ	28	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	あかだしみそ	1.76	赤	豆
	さとう	1.2	黄	
	こいくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	トウバンジャン	0.08		
	りょうりしゅ	0.4		
	ちゅうかスープのもと	0.4		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	でんぷん	0.32	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	ビーフンスープ			
	ビーフン	8	黄	
	とりにく	8	赤	鶏
	にんじん	8	緑	
	たまねぎ	24	緑	
	チンゲンサイ	12	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.4		麦 豆
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	

レシピをしょくいくだよりにのせています!

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
11（火）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ならかぼちゃとヤマトポークのフライ			
	ならカボチャとヤマトポークのフライ(50g)	1こ	赤	麦 豆 豚
	こめあぶら	5	黄	
	やまとまなのてづくりふりかけ			
	やまとまなのつけもの	14.4	緑	
	うすあげ	4	赤	豆
	かつおぶし	0.24	赤	
	こいくちしょうゆ	0.4		麦 豆
	さとう	0.4	黄	
	みりん	0.4		
	ごまあぶら	0.24	黄	ｺﾞ
	ならのごまじる			
	ぶたにく	8	赤	豚
	ならのふ	0.8	黄	麦
	ならのつきこんにゃく	6.4	黄	
	しめじ（ならけんさん）	6.4	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	たまねぎ	20	緑	
	にんじん	8	緑	
	ねりごま	1.6	黄	ｺﾞ
	しろすりごま	1.6	黄	ｺﾞ
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.4	赤	豆
	みりん	0.4		
	だしパック	1.12		鯖
	ならのメロンゼリー			
	ならのメロンゼリー(22g)	1こ	黄	
12（水）	きかくパン			
	きかくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ハンバーグデミグラスソース			
	ハンバーグ(60g)	1こ	赤	豆 鶏 豚
	デミグラスソース	5		麦 牛 豆 鶏 豚ｾﾞ
	トマトケチャップ	5		
	さとう	0.6	黄	
	ウスターソース	0.5		
	チーズポテト			
	カットウインナー	8	赤	豚
	ダイスチーズ	8	赤	乳
	じゃがいも	24	黄	
	コーン	4	緑	
	パセリ	0.01	緑	
	コンソメスープのもと	0.12		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	とうにゅうスープ			
	ベーコン	6.4	赤	豚
	にんじん	8	緑	
	たまねぎ	24	緑	
	カリフラワー	12	緑	
	さやいんげん	8	緑	
	とうにゅう	24	赤	豆
	コンソメスープのもと	1.76		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
13（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	おやこどん			
	たまご（ならけんさん）	28	赤	卵
	とりにく	20	赤	鶏
	うすあげ	6.4	赤	豆
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	さとう	2.56	黄	
	こいくちしょうゆ	4.8		麦 豆
	みりん	1.92		
	りょうりしゅ	1.6		
	でんぷん	0.48	黄	
	だしパック	0.32		鯖
	ちくわのやまとちゃあげ			
	ちくわ（50g）	0.5本	赤	
	こむぎこ	5.3	黄	麦
	やまとちゃこなちゃ	0.2		
	しお	0.01		
	こめあぶら	3	黄	
	うめこんぶあえ			
	キャベツ	24	緑	
	きゅうり	8	緑	
	カリカリうめ	0.48	緑	
	しおこんぶ	0.48	赤	麦 豆

おやこどんのぐ ごはん

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
14（金）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	キャベツいりひらつくね			
	キャベツいりひらつくね(50g)	1こ	赤	鶏 豚
	こまつなときりぼしだいこんのごまあえ			
	こまつな	20	緑	
	きりぼしだいこん	1.6	緑	
	さとう	1.12	黄	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	しろいりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	しろすりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	かやくうどん			
	よしのくずいりうどん	52	黄	麦
	ぶたにく	8	赤	豚
	かまぼこ	8	赤	
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	りょうりしゅ	0.8		
	みりん	0.8		
	だしパック	1.12		鯖
17（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	キーマカレー			
	ぶたひきにく	20	赤	豚
	ひきわりだいず	16	赤	豆
	じゃがいも	24	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	ダイストマト	12	緑	
	おろしにんにく	0.24	緑	
	カレールウ（ちゅうから）	7.6		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギーよう）	6		麦
	カレーこ	0.16		
	トマトケチャップ	2.4		
	ウスターソース	0.56		
	コンソメスープのもと	0.56		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	チキンナゲット			
	チキンナゲット（20g）	2こ	赤	麦 豆 鶏
	はなやさいサラダ			
	ブロッコリー	32	緑	
	カリフラワー	12	緑	
	オニオンドレッシング	5.2	黄	麦 豆 豚
18（火）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ホタテのてんぷら			
	ホタテのてんぷら(20g)	2こ	赤	麦
	こめあぶら	4	黄	
	ならのしおこうじいため			
	ぶたにく	16	赤	豚
	キャベツ	24	緑	
	たまねぎ	8	緑	
	にんじん	8	緑	
	コーン	4	緑	
	ピーマン	4	緑	
	ならのしおこうじ	2		
	うすくちしょうゆ	0.4		麦 豆
	みりん	0.4		
	こめあぶら	0.4	黄	
	かきたまじる			
	たまご（ならけんさん）	22.4	赤	卵
	かまぼこ	6.4	赤	
	たまねぎ	20	緑	
	にんじん	8	緑	
	こまつな	8	緑	
	うすくちしょうゆ	4.4		麦 豆
	みりん	0.32		
	でんぷん	0.96	黄	
	だしパック	1.12		鯖

ごはん/カレー

2024年6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とになる食べ物
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	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	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
19（水）しょくいくのひ	こめこパン			
	こめこパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	なすとトマトのスパゲッティ			
	スパゲッティ	28	黄	麦
	ぶたひきにく	20	赤	豚
	なす	16	緑	
	たまねぎ	40	緑	
	にんじん	16	緑	
	おろしにんにく	0.12	緑	
	ダイストマト	12	緑	
	トマトソース	8		豆
	トマトケチャップ	24		
	コンソメスープのもと	0.8		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	やきウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	赤	豚
	はちみつレモンゼリーのフルーツポンチ			
	みかん（かんづめ）	28	緑	
	おうとう（かんづめ）	16	緑	ﾓﾓ
	パイナップル（かんづめ）	28	緑	
	はちみつレモンゼリー	20	黄	
20（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しおこうじのゆきまるからあげ			
	とりにく（30g）	2こ	赤	鶏
	ならのしおこうじ	5		
	おろしにんにく	0.2	緑	
	おろししょうが	0.3	緑	
	でんぷん	10	黄	
	こめあぶら	6	黄	
	いんげんのおかかあえ			
	さやいんげん	28	緑	
	かつおぶし	0.4	赤	
	こいくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	さとう	0.48	黄	
	ツナのみそしる			
	とうふ	16	赤	豆
	たまねぎ	16	緑	
	こまつな	12	緑	
	かぼちゃ	16	緑	
	ツナ	8	赤	豆
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
21（金）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	にくだんご			
	にくだんご（40g）	2こ	赤	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚 り
	マヨポンサラダ			
	チキンフレーク	9.6	赤	鶏
	きゅうり	12	緑	
	レタス	12	緑	
	たまねぎ	9.6	緑	
	ノンエッグマヨネーズ	4.8	黄	豆
	ゆずポンず	1.2		麦 豆
	ワンタンスープ			
	にくいりワンタン	12	赤	麦 豆 豚
	チンゲンサイ	12	緑	
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	8	緑	
	エリンギ	6.4	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.16		麦 豆

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
24（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	あじのしろしょうゆやき			
	あじのしろしょうゆやき(40g)	1こ	赤	麦 豆
	ブロッコリーのごまあえ			
	ブロッコリー	44	緑	
	さとう	1.12	黄	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	しろいりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	しろすりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	にくじゃが			
	ぶたにく	24	赤	豚
	じゃがいも	64	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	いとこんにゃく	20	黄	
	さとう	4	黄	
	こいくちしょうゆ	6.8		麦 豆
	みりん	0.8		
	りょうりしゅ	0.4		
	だしパック	0.24		鯖
	こめあぶら	0.24	黄	
25（火）	むぎごはん			
	こめ（ならけんさん）	70	黄	
	むぎ	7	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	麦 豆 豚
	こめあぶら	5	黄	
	かいそうサラダ			
	わかめ	0.8	赤	
	きゅうり	8	緑	
	コーン	6.4	緑	
	あおじそドレッシング	4.8	黄	
	マーボーどうふ			
	ぶたひきにく	16	赤	豚
	とうふ	88	赤	豆
	たまねぎ	32	緑	
	にんじん	20	緑	
	しろねぎ	4	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろししょうが	0.4	緑	
	おろしにんにく	0.16	緑	
	あかだしみそ	4	赤	豆
	みそ（あか）	2.8	赤	豆
	ちゅうかスープのもと	0.8		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	0.96	黄	
	こいくちしょうゆ	0.56		麦 豆
	トウバンジャン	0.12		
	でんぷん	1.6	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
26（水）	きかくパン			
	きかくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	オムレツ			
	オムレツ(50g)	1こ	赤	卵
	ラタトゥイユ（みぎがわもみてね！）			
	カットウインナー	12	赤	豚
	なす	12	緑	
	ズッキーニ	12	緑	
	たまねぎ	24	緑	
	ピーマン	4	緑	
	きピーマン	4	緑	
	ダイストマト	16	緑	
	おろしにんにく	0.12	緑	
	トマトケチャップ	2.8		
	コンソメスープのもと	0.4		鶏
	でんぷん	0.24	黄	
	しお	0.08		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.24	黄	
	コンソメスープ			
	ベーコン	8	赤	豚
	じゃがいも	24	黄	
	キャベツ	16	緑	
	にんじん	12	緑	
	ブロッコリー	12	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	

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
27（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しろごまつくね			
	しろごまつくね（25g）	2こ	赤	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	ひじきのにもの			
	ひじき	1.6	赤	
	ひらてん	8	赤	
	にんじん	9.6	緑	
	えだまめ	6.4	緑	豆
	つきこんにゃく	8	黄	
	さとう	1.12	黄	
	こいくちしょうゆ	1.6		麦 豆
	りょうりしゅ	0.4		
	こめあぶら	0.4	黄	
	だしパック	0.24		鯖
	こまつなのみそしる			
	こまつな	12	緑	
	じゃがいも	20	黄	
	たまねぎ	16	緑	
	うすあげ	4	赤	豆
	にんじん	8	緑	
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
28（金）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	きびなごのカリカリフライ			
	きびなごのカリカリフライ(10g)	2こ	赤	
	こめあぶら	2	黄	
	ぶたにくとやさいのしょうがいため			
	ぶたにく	24	赤	豚
	たまねぎ	20	緑	
	キャベツ	20	緑	
	にんじん	8	緑	
	チンゲンサイ	8	緑	
	おろししょうが	0.32	緑	
	さとう	1.28	黄	
	こいくちしょうゆ	2.8		麦 豆
	りょうりしゅ	0.4		
	でんぷん	0.56	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	すましじる			
	ふ	0.96	黄	麦
	かまぼこ	8	赤	
	たまねぎ	16	緑	
	とうふ	24	赤	豆
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	4.8		麦 豆
	みりん	0.24		
	しお	0.01		
	だしパック	1.28		鯖

6月のメニューの注目ポイント

◇6/3（月）◇

王寺北義務教育学校の昨年度の給食委員会のみなさんが考案してくれた「北義務☆まぜそば」が登場します！台湾まぜそばをもとに、野菜をたっぷり加えて、辛みを抑える工夫をしました。お楽しみに♪

◇6/4（火）～10（月）◇

↑歯と口の健康週間↑
給食では、きんぴらごぼうやイカメンチカツなど、かみごたえのある料理を取り入れました。よくかんで、よく味わって食べることを意識してみてくださいね。

来月は南　義務教の…!?

◇6/26（水）◇

パリオリンピック1か月前であるこの日に、フランス料理の「ラタトゥイユ」が初登場！　夏野菜をたっぷり使い、トマトで煮込んだ料理です。この日のオムレツとコンソメスープもフランス発祥の料理です。

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育とは…

（食育基本法・前文より）
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む。
- 地域の郷土料理や行事食を味わう。

「食育」というと難しく考えてしまいがちですが、上のイラストのように、身近な「食」を大切にすることが食育につながります。この機会に、食生活をふり返ってみるのも良いですね。

給食では、食育月間である6月に、奈良県でつくられた「ならマーク」の食べ物をたくさん取り入れました。また、食育の日である19日には、旬の食べ物である“なす”が登場します！（左コーナー）

今月のたべもの　なす

栄養　皮には“ナスニン”という紫色の色素成分が含まれていて、目の疲れを回復させるなど、体に良い効果があります。

おすすめ料理　焼きなす、煮びたし、天ぷら、漬物など。今月の給食には、10・19・26日に3回　登場します！探してみてね♪

ちなみに⇒ 油を使って調理するとナスニンを効果的に摂取できます。

今月の平均栄養価

エネルギー	630 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	0.62 mg
脂質（エネルギー比）	29.2 %	ビタミンB2	0.51 mg
カルシウム	341 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	4.0 mg	食物繊維	4.7 g
マグネシウム	89 mg		