

＜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  
赤：おもに体をつくるもとになる食べ物

みどり からだちょうしととの た もの  
緑：おもに体の 調子を整える食べ物

 : おはしがつく<sup>ひ</sup>、スプーンがつく<sup>ひ</sup>をあらわ<sup>あらわ</sup>しています。

 : かみごたえのあるおかずです。よくかんで<sup>た</sup>食べましょう。

**おさ**：ならけん <sup>た もの しょう</sup> 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

 ほね ちゅうい : 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   | く: くるみ     | キ: キウイフルーツ | 鶏: 鶏肉   |
| 乳: 乳   | アー: アーモンド  | 牛: 牛肉      | パ: パナナ  |
| 麦: 小麦  | 鮑: あわび     | ゴ: ごま      | 豚: 豚肉   |
| 蕎: 蕎麦  | 缶: いか      | 鮭: さけ      | マ: まつたけ |
| ビ: 落花生 | ら: いくら     | 鯖: さば      | ト: ともも  |
| エ: えび  | レ: オレレンジ   | ゼ: ゼラチン    | 芋: やまいも |
| 蟹: かニ  | カ: カシューナッツ | 豆: 大豆      | リ: りんご  |

- ・表示義務のある8品目及び表示推奨の20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]

＜栄養三色について＞

黄：おもにエネルギーになる食べ物

赤：おもにからだをつくるもとになる食べ物

みどり からだちょうしととの た も  
緑：おもに体の 調子を整える食べ物

 : おはしがつく<sup>ひ</sup>、スプーンがつく<sup>ひ</sup>をあらわ<sup>あらわ</sup>しています。

 :かみごたえのあるおかずです。よくかんで<sup>た</sup>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。

 ほね ちゅうい  
: 骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

|   |     |   |         |   |         |   |      |
|---|-----|---|---------|---|---------|---|------|
| 卵 | 卵   | く | くるみ     | キ | キウイフルーツ | 鶏 | 鶏肉   |
| 乳 | 乳   | ア | アーモンド   | 牛 | 牛肉      | バ | バナナ  |
| 麦 | 小麦  | 鮑 | あわび     | ゴ | ごま      | 豚 | 豚肉   |
| 蕎 | そば  | 缶 | いか      | 鯖 | さけ      | マ | まつたけ |
| ビ | 落花生 | ら | いくら     | 鯖 | さば      | 牡 | もも   |
| レ | えび  | れ | オレレンジ   | ゼ | ゼラチン    | 芋 | やまいも |
| 皿 | かに  | か | カシューナッツ | 豆 | 大豆      | リ | りんご  |

- ・表示義務のある8品目及び表示推奨の20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]

\* 10月27日がつ にち～11月9日がつ かは読書週間どくしょしゅうかん \*



おはなしにまつわる

た もの きゅうしょく  
食べ物を給食に♪

「パンどろぼう」

パンどろぼうは、おいしいパンを食べるのが大好き。ある日、「せかいいちおいしい」と書いてあるパン屋さんから焼きたてパンをぬすんだけれど…。果たして、パンどろぼうの正体は！？そして、パン屋さんはいったいどうなるの！？

メディアセンターにこの絵本<sup>えほん</sup>があります。

ぜひ読んでみてくださいね！

10/29

給食のメニューに、「規格パン」があります。

パンどろぼうに盗<sup>ぬす</sup>まれないように気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けて！



こんげつ  
今月のたべもの たくあん

げんりょう  
原料

だいこん　　ほ　　しお　　ぬか  
大根をやわらかくなるまで干して、塩や糠を  
つか　　つか　　つく  
使って漬けて作られます。

まめちしき  
**豆知識**

たくあんが黄色<sup>いろ</sup>っぽい色<sup>いろ</sup>をしているのは、  
大根<sup>だいこん</sup>に含<sup>ふく</sup>まれる辛<sup>から</sup>み成分<sup>せいぶん</sup>が、発酵<sup>はっこう</sup>によって  
黄色<sup>きいろ</sup>く変<sup>へん</sup>色<sup>しよく</sup>するからだそうです。

今月の平均栄養価

|               |          |                    |          |
|---------------|----------|--------------------|----------|
| エネルギー         | 609 kcal | ビタミンA              | 220 μgRE |
| たんぱく質(エネルギー比) | 15.5 %   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.56 mg  |
| 脂質(エネルギー比)    | 29.0 %   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.49 mg  |
| カルシウム         | 345 mg   | ビタミンC              | 25 mg    |
| 鉄             | 3.8 mg   | 食物繊維               | 4.5 g    |
| マグネシウム        | 84 mg    |                    |          |

