

えいようさんしょく
＜栄養三色について＞

 : おはしがつく^ひ日、スプーンがつく^ひ日^{あらわ}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。

🍴 **おはな**：ならけん ^{たものしょう} 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

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

 ほね ちゅうい 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	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	バ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
落	落花生	ら	いくら	鯛	さば	モ	もも
レ	えび	乳	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蜜	かに	炒	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。

11/21
(金)



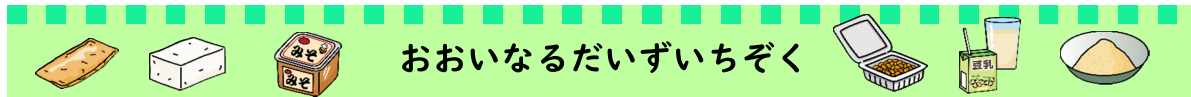
「がね」は、さつまいもや野菜をための千切りにし、衣をつけて揚げる料理です。その見た目が、「かに」（鹿児島弁で「がね」というそうです）に似ていることからこの名前がついたといわれています。砂糖をおく入れて、甘めな味付けであるのが特徴で、地域によって具材や衣の材料は違うそうです。



かにの^{あし}足の^あように、ギザギザした^みような^めかき揚げ^めのような^め見た^め目^めです！



がつ にち がつ か どくしよしゅうかん
 ＊10月27日～11月9日は読書週間＊



ぞくぞくと食卓に登場して大活躍!ところが、世界には他にもいろいろなマメが活躍していて…。

ためになるじいやのマメちしきも必見!^{ひっけん}

どくしゅうかんちゅう だいず かい だいず すがた か た もの しゅるいとうじょう さが
読書 週間 中に、大豆が1回、大豆が姿を変えた食べ物(3種類) 登場します！探してみね。
また、読書 週間に限らず、大豆や他のいろいろなマメを、給食でさまざまな料理に使って
います。栄養たっぷりおいしい豆たちを、味わっていただきますよ。



大豆



ひよこ豆^め



しろ
白いんげん豆



グリーンピース

今月の平均栄養価

エネルギー	618 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	15.1 %
脂質(エネルギー比)	28.9 %
カルシウム	346 mg
鉄	3.3 mg
マグネシウム	88 mg
ビタミンA	227 μ gR
ビタミンB ₁	0.6 mg
ビタミンB ₂	0.48 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	4.6 g

