

えいようさんしょく
＜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 もの
緑：おもに体の調子を整える食べ物

  : おはしがつく^ひ日、スプーンがつく^ひ日を表しています。

 :かみごたえのあるおかずです。よくかんで^た食べましょう。

おさ：ならけん^なら^らけん^{けん}：奈良県でつくられた食べ物^たを^もの^しょう^うを使用しています。

 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
乳	乳	ア	アーモンド	牛	牛肉
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま
蕎	そば	ら	いわ	鮓	さけ
ビ	落花生	ら	いくら	鯖	さば
エ	えび	ル	オレンジ	ゼ	ゼラチン
蟹	かに	カ	カシュナッツ	豆	大豆

- ・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：おもに体をつくるものになる食べ物
みどり：おもに体の調子を整える食べ物

 : おはしがつく^ひ日、スプーンがつく^ひ日を表しています。

 : かみごたえのあるおかずです。よくかんで^た食べましょう。

  : 奈良県^{な げ}でつくられた食べ物^{もの}を使用しています。

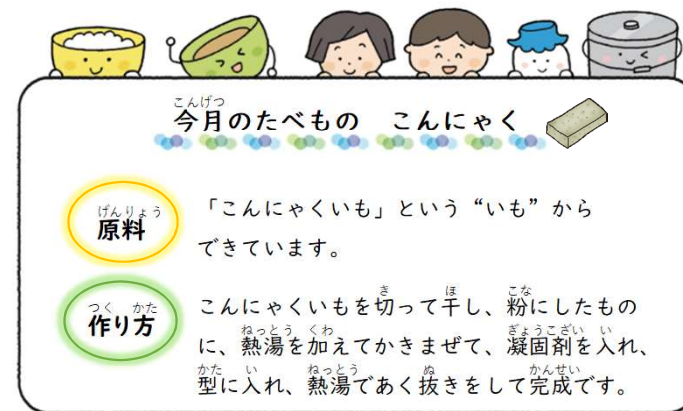
 : 骨^{ほね}に注意^{ちゅうい}して、しっかりかんで^た食べましょう。

卵	卵	く	くるみ	牛	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	仿	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
落	落花生	ら	いくら	鯖	さば	鱈	もも
エ	えび	レ	オレンジ	ビ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	か	カシューナッツ	豆	大豆	り	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]

さがしてみよう！

じ ば さん ぶつ
地 場 産 物

6月は「食育 月間」です！王寺町では、食育 月間の献立に、積極的に「地場産物」を取り入れています。奈良県でとれた＆作られたおいしい食材を、感謝していただきますよう。

6/16 奈良の麺…奈良県産の小麦粉を使って、奈良県内の
お店で製造された麺です。ずるにく、弾力があって
おいしいです。今回は、新メニューの「卵とじ丼」に
なって登場します。(ちなみに卵も奈良県産です。)

なら
奈良のカットマト…奈良県産のいいしとマト
 なら けんさん
 6/18
 を、冷凍して給食センターに届けてもらうことになり
 れいとう きゅうしょく とど
 ました。ぜいたくにさかなのソースに使います。
 つか

いがい なら けんさん しょくざい
 これ以外にも、奈良県産の食材がいっぱい！
 こんだひょうなか さが
 献立表の中からこのマークを探してね ➡

新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー：「七色お和え」

奈良^{なら}の郷土料理^{きょうど りょうり}で、真言宗^{しんげんしゅう}の盆^{ぼん}のお供え料理^{そなえ りょうり}のひとつです。旬^{しゅん}の七つ^{なな}の野菜^{やさい}を、みそ・すりごま^{あ りょうり}で和えた料理^{ふる}です。古くから、奈良^{なら}では和え物^{もの}を「お和え」と呼んでいました。

今回^{こんかい}の給食^{きゅうしょく}の「七色お和え^{しよくないう}」は、みなさんにとってなじみのある野菜^{やさい}を中心に、見た目^{ちやうしん}がカラフルになるよう^め選びました。かぼちゃ、なす、枝豆^{えだまめ}、さやいんげん、にんじん、じゃがいも、ごぼうの七つ^{やさい}の野菜^{あじ}を味わっていただきしょう。

今月の平均栄養価

エネルギー	605 kcal	ビタミンA	228 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.6 %	ビタミンB ₁	0.6 mg
脂質(エネルギー比)	28.3 %	ビタミンB ₂	0.50 mg
カルシウム	329 mg	ビタミンC	25 mg
鉄	3.6 mg	食物繊維	4.4 g
マグネシウム	85 mg		