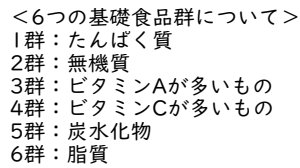
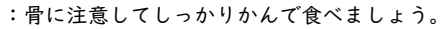
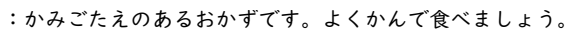


王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)



：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。



＜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	鳩	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
蕎	落花生	缶	いくら	鯖	さば	モ	もも
苺	えび	レ	オレンジ	ビ	ゼラチン	辛	やまいも
蟹	かに	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]

<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。

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	ハ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いかに	鮭	さけ	マ	まつたけ
ビ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
上	えび	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	炒	カシュナッツ	豆	大豆	リ	りんご

- ・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。

こんげつ　へいきんえいようか
今月の平均栄養価



しょうい
食育のひ!

まいつきにち ちか ひ こんだて
毎月19日（またはその近くの日）の献立に、
「しゅん とうじょう
旬のたべもの」が登場します。
まいつき しょうかい
そのたべものについて毎月くわしく紹介します。

おいしく^{たの}楽しく^た食べるために！
食事の^{しょく}マ^じナー^{まも}を守りましょう

しょくじ　ひとり　た　か　ぞく　ともだち　いっしょ　た
 食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおい
 かん　じ　ぶん　じ　しん　た　た　まわ
 しく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周り
 ひと　き　も　しょくじ　ひとり　ひと　しょくじ　まも
 の人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守るこ
 たいせつ
 とが大切です。

● 上の^{うへ}はしを^{うご}動かして、はし先で^{さき}食べ物^{た もの}をはさむ



せすじ

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

あし うら ゆか

●小さいお皿も手に持つ



おお さら て そ た

● 大きいお皿は手を添えて食べる

★食べやすい大きさに
してから口に入れま
しょう

★^{くち}口^たを^たとしてよくかんで
食べましょう

★ ^{はや}早 ^く食いをしたり、
^た食べている人 ^{ひと}を笑
^{ぜつ}わせたりするの ^{たい}は
絶対やめましょう

かむ
かむ