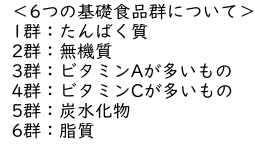


王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)



卵: 卵	ア: アーモンド	牛: 牛肉	鶏: 鶏肉
乳: 乳	鮑: あわび	く: くるみ	パ: パナナ
麦: 小麦	坊: いか	ゴ: ごま	豚: 豚肉
蕎: そば	ら: いくら	鯖: さけ	ア7: まつたけ
ビ: 落花生	れ: オレンジ	鯖: さば	tt: もも
エ: えび	が: カシューナッツ	ゼ: ゼラチン	芋: やまいも
皿: かに	キ: キウイフルーツ	豆: 大豆	り: 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。

[illegible]

2024年9月
献立表



<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

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。
：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。

<アレルギーの表記について>

卵	卵	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	く	バナナ
麦	小麦	仿	いか	ゴ	ごま	豚
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	マ
ビ	落花生	れ	オレンジ	鯖	さば	モ
エ	えび	カ	カシューナッツ	ゼ	ゼラチン	芋
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	リン

・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	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー
20 (金)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) ハヤシライス 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ダイストマト ウスターソース コンソメスープの素 塩 こしょう 米油 ブロッコリーコーンサラダ ブロッコリー コーン サウザンアイランドドレッシング 元気ヨーグルト 元気ヨーグルト(70g)	100 1本 20 80 20 35 15 10 1 2 0.03 0.01 0.5 40 10 6.5 1こ	5 2 1 4 3 5 3 6 6 6 1こ	乳 豚 麦豆 鶏 乳ゼ	26 (木)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) アジのさんがフライ アジのさんがフライ(50g) 米油 キャベツのごま和え キャベツ にんじん 白いりごま 白すりごま さとう 濃口しょうゆ えび団子汁 えび団子 つきこんにやく たまねぎ にんじん 小松菜 淡口しょうゆ みりん だしパック	100 1本 1こ 5 35 8 0.5 0.5 1.2 1.7 25 10 25 10 10 5.5 0.5 1.4	5 2 1 6 4 3 5 1 5 4 3 3 麦豆 鯖	乳 麦豆豚 ゴ ゴ 麦豆 比豆豚 麦豆 鯖
24 (火)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) だし巻き卵 だし巻き卵(50g) カリカリごぼう ごぼう でんぶん ちりめんじゃこ 米油 さとう 濃口しょうゆ みりん 豚汁 豚肉 うす揚げ たまねぎ 大根 にんじん 青ねぎ みそ(赤) みそ(白) だしパック	100 1本 1こ 25 5 6 5 1.4 1.5 1.5 15 5 20 20 15 3 2.8 8.4 1.4	5 2 1 4 5 2 6 5 1 1 4 4 3 3 1	乳 卵 麦豆 麦豆 豚豆 豆 豆 鯖	27 (金)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) チヂミ チヂミ(40g) チャブチェ 豚肉 春雨 たまねぎ にんじん にら おろししょうが 中華スープの素 さとう 濃口しょうゆ 料理酒 米油 わかめスープ 鶏肉 わかめ 豆腐 たまねぎ チンゲンサイ 中華スープの素 淡口しょうゆ 塩 こしょう	100 1本 1こ 22 7 45 12 3 0.3 0.8 1 3.5 0.8 0.5 12 0.6 15 20 10 2 0.2 0.03 0.01	5 2 5 1 5 4 3 4 5 6 1 2 1 4 3 麦ゴ豆鶏豚 麦豆 鶏 豆 麦ゴ豆鶏豚 麦豆	乳 麦 豚 麦豆 麦豆 鶏 豆 麦豆
25 (水)	規格パン 規格パン(80g) 牛乳 牛乳(206g) 肉団子トマトソース 肉団子トマトソース(40g) チーズポテト カットウインナー ダイスチーズ じゃがいも コーン パセリ コンソメスープの素 塩 こしょう レタスのスープ ベーコン レタス ブロッコリー たまねぎ にんじん コンソメスープの素 塩 こしょう 米油	1こ 1本 2こ 10 10 30 5 0.01 0.15 0.03 0.01 8 15 15 25 10 2.6 0.03 0.01 0.5	5 2 1 1 1 5 4 3 1 4 3 6	乳麦 乳 麦ゴ豆鶏豚 豚 乳 鶏 豚 鶏	30 (月)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) いか香味フライ いか香味フライ(50g) 米油 ならあえ うす揚げ つきこんにやく にんじん 干ししいたけ 奈良漬 さとう 濃口しょうゆ みりん 米油 かきたま汁 卵(奈良県産) かまぼこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん でんぶん だしパック	100 1本 1こ 5 10 10 3 3 1.2 0.4 0.3 30 10 25 10 3 5.5 0.4 1.5 1.4	5 2 1 6 5 3 4 5 6 1 1 4 3 3 麦豆 卵 麦豆 鯖	乳 麦 麦 豆 麦豆 卵 麦豆 鯖

今月のたべもの しめじ

栄養 エネルギーづくりのサポート役となるビタミンB群や、おなかの中をそうじしてくれる食物繊維などが豊富。

奈良との関係 しめじは、奈良県でも栽培されています。吉野町や十津川村などでの栽培が盛んです。

ちなみに⇒ 白いしめじもあります！お店などで見たことはありますか？



1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさ愛をながめながら、秋の収穫物をお供えてお祝いをする伝統があります。

お月見と団子 お月見と里いも

十五夜の日、お月見をしながら団子をお供える習慣がありますが、これが定着したのは江戸時代とされています。十五夜の時期が、お米の収穫時期と重なっていたことに由来します。お米の粉で満月の月に見立てた団子を作り、お米が無事に収穫できたことに感謝しながら、次の年の豊作を願ってお供えをしました。

いわれています。月見団子が登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期で里いもを供えるところが多かったことなどが、その理由とされています。



「塩分」ってなあに？ 「適塩」ってなあに？

「塩分」は、さまざまな食べ物の中に隠れていて、おいしく食べられるようにしょっぱい味をつける、料理には欠かせないものです。また、食べ物を保存するために使う「保存料」でもあります。そして、みなさんの体にとっても、健康を保つために、血液や消化液にとても大切な役割をしています。しかし、塩分は習慣的にとりすぎてしまうと、体に悪い影響を与えます。体の中の血管が傷ついて、病気になってしまうことがあるので、注意が必要です。そこで、「ちょうどよい量の塩分をとるようにすること」つまり、「適塩」を心がけて、病気を防いで、元気に過ごすことを意識してみませんか？給食でも、「適塩」になるよう、献立を工夫しています。そのポイントを、今月のメニューを例にご紹介します！

「酸味」で適塩！ 「香辛料」で適塩！ 「具だくさん」で適塩！

●レモンやお酢を使えば、塩分は控えめでもおいしい！
★9月9日 鶏肉のレモンソースがけ
★9月12日 肉団子の甘酢あん

●カレー粉や唐辛子などのスパイスを使えば、塩分を抑えることができます！
★9月11日 チリコンカン

●「具が多い＝お汁少なめ」なので、醤油やみそは減らしても大丈夫 & 具のうまみも加わる！
★9月13日 具だくさんみそ汁

新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー：「アジのさんがフライ」

「さんが焼き」は、千葉県郷土料理のひとつです。アジやイワシなどの魚を包丁でたたき、そこにみそやネギなどの薬味を加えて混ぜて焼いたものです。漁師さんたちが作っていた料理だそうです。今回の給食では、この「さんが焼き」をフライにアレンジして提供します。どんな食感かな？どんな味がするか？お楽しみに！

今月の平均栄養価

エネルギー	725 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	15.0 %
脂質(エネルギー比)	27.0 %
カルシウム	373 mg
鉄	4.5 mg
マグネシウム	91 mg
ビタミンA	242 μgRE
ビタミンB ₁	0.65 mg
ビタミンB ₂	0.51 mg
ビタミンC	31 mg
食物繊維	5.2 g

