

<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	牛乳	ハ	バナナ
麦・小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎麦	坊	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
苺	び	いくら	鯖	さば	モ	もも
エ	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
鹽	かに	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]

2025年9月
こんだてひょう



王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1～6年生用)

＜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
緑：おもに体の調子を整える食べ物

：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。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルギー	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルギー
22 (月)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) アジのフライ アジのフライ(50g) こめあぶら ひじきのもの ひじき みずのだいず とりにく じゃがいも ごぼう つきこんにやく さとう こいくちしょうゆ こめあぶら だしパック かぼちゃのみそしる とうふ うすあげ かぼちゃ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ(あか) みそ(しろ) だしパック	80 1本 1本 5 1.6 6.4 6.4 8 6.4 4 1.12 1.6 0.4 0.24 20 4.8 24 16 6.4 2.4 2.16 6.24 1.12	黄 赤 赤 黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	乳 麦 麦 豆 鶏 鶏 麦 豆 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏	26 (金)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) にくだんごのあますあん ミートボール こめあぶら たまねぎ きピーマン こいくちしょうゆ さとう こめず でんぶん うましおサラダ ブロッコリー きゅうり たまねぎ コーン うましおドレッシング ビーフンスープ ビーフン とりにく にんじん チンゲンサイ ちゅうかスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう こめあぶら	80 1本 1本 44 4.8 12 2.4 1.6 2 0.56 0.48 12 12 12 5.6 5.2 6.8 12 12 12 16 1.6 0.4 0.02 0.01 0.4	黄 赤 赤 黄	乳 豆 鶏 麦 豆 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏
24 (水)	きかくパン きかくパン(60g) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) ささみカツ ささみカツ(40g) こめあぶら ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ ウインナーとやさいのスープ ミニウインナー たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん パセリ コンソメスープのもと しお こしょう	1本 1本 1本 4 28 6.4 6.4 5.6 20 16 16 16 8 0.02 2.08 0.02 0.01	黄 赤 赤 黄	乳 乳 麦 豆 鶏	29 (月)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) ハヤシライス ぶたにく 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 コンソメスープのもと しお こしょう こめあぶら チキンサラダ チキンフレーク チンゲンサイ たまねぎ にんじん ノンエッグマヨネーズ プリン とうにゅうプリン(40g)	80 1本 1本 24 64 16 24 12 8 0.8 1.6 0.02 0.01 0.4 12 12 12 8 5.2 1本 1本	黄 赤 赤 赤 黄	乳 乳 麦 豆 鶏
25 (木)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) てりやきハンバーグ ハンバーグ(60g) こいくちしょうゆ さとう みりん こしょう でんぶん 水 きりばしだいこんのピリからいため ぶたひきにく ほうれんそう きりばしだいこん にんじん しろいりごま こいくちしょうゆ さとう トウバンジャン ごまあぶら わかめのみそしる わかめ とうふ たまねぎ にんじん みそ(あか) みそ(しろ) だしパック	80 1本 1本 1.5 1 1 0.01 0.45 6 9.6 8 3.2 3.2 0.64 1.6 0.8 0.02 0.24 0.4 24 24 12 2.16 6.24 1.12	黄 赤 赤 赤 黄	乳 豆 鶏 麦 豆 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 鶏	30 (火)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) あげきょうざ ぎょうざ(15g) こめあぶら ぶたキムチ ぶたにく キャベツ たまねぎ にら キムチ さとう こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと りょうりしゅ こめあぶら ちゅうかふうごもくスープ やきぶた とうふ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ちゅうかスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう	80 1本 2本 4 20 20 16 2.4 5.6 0.4 0.4 0.4 0.24 0.4 8 20 16 8 8 1.6 0.16 0.02 0.01	黄 赤	乳 麦 豆 鶏

＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	く	く	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	ワ	もも
北	えび	れ	オ	レンジ	ゼ	ゼ	ラチン	芋	やまいも
蟹	かに	炒	カ	シューナッツ	豆	大	豆	り	りんご

こんげつ 今月のたべもの しおこうじ 塩麴

原料 米 麴・塩・水だけでつくられています。

豆知識 肉や魚と一緒に20～30分程度漬けておくと、たんぱく質分解酵素「プロテアーゼ」のはたらきで、食感がやわらかくなります。



ゆきまる
だから、雪丸からあげが
おいしくなるんだね！



しよく そな み なお
食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。
秋は台風シーズンということで加え、近年では気候変動の影響から豪雨が頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ・・・ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めににストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。
日常よく食べられているものを多めに買い置きし、食べたらずい分「ローリングストック法」で無理なく備えましょう。

水は必需品
1人1日 3Lが目安です。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆で包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」と呼ばれます。

・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。

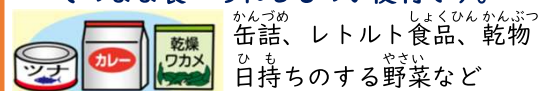
今月の平均栄養価



エネルギー	624 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	15.2 %
脂質(エネルギー比)	28.6 %
カルシウム	368 mg
鉄	4.1 mg
マグネシウム	91 mg
ビタミンA	229 μgRE
ビタミンB ₁	0.62 mg
ビタミンB ₂	0.47 mg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	4.6 g



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など



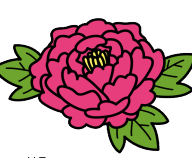
好きなお菓子や食べなれているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



萩の花 秋 おはぎ



牡丹の花 春 ぼたもち

