

＜栄養三色について＞

黄：おもにエネルギーになる食べ物

あか からだ た もの
赤：おもに体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^{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^た食べましょう。

おは：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	牛	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ア	アーモンド	牛	バナナ	ハ	ハナナ
小麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎麦	そば	仿	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
落花生		ら	いくら	鯖	さば	ワ	もも
えび		れ	オレレンジ	ビ	ゼラチン	芋	やまいも
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。

こんげつ へいきんえいようか
今月の平均栄養価

エネルギー	631 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.6 %
脂質(エネルギー比)	29.0 %
カルシウム	381 mg
鉄	3.8 mg
マグネシウム	91 mg
ビタミンA	207 μgRE
ビタミンB ₁	0.59 mg
ビタミンB ₂	0.48 mg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	5.2 g

こんげつ た きの
今月の食べ物「かまぼこ」

とくちよう
特徴

きかなみ
 魚の身をすりつぶして作られています。
 白くて、ぷりぷりとした食感が特徴です。

えいよう
栄養

「たんぱく質」が多く含まれています。
 筋肉や血、骨など、からだをつくる材料になります。

*** 10月27日～11月9日は読書週間 ***

おはなしにまつわる
 食べ物を給食に♪

「 ごろんずっしり さつまいも 」

あき 秋になるとおいしくなる、さつまいも。この本では、さつまいもの苗を植えてから、土の中でどんどん大きくなっていく様子や、収穫するまでの過程が描かれています。普段食べているさつまいもが、どのように育っているのかを楽しく知ることできる絵本です。

メディアセンターにこの絵本があります。
 ぜひ読んでみてくださいね！

あき 秋のクリームスープに、さつまいもが入っています！

「ごろん ずっしり」としたさつまいもに注目して
 味わってみてください！