

<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とんで食べましょう。

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	牛乳	ア	アーモンド	牛	牛肉	ハ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	コ	こま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
ビ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
比	えび	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蜜	かに	炒	カシューナッツ	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。

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	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー
19 (木)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) 木の葉丼 卵(奈良県産) かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ さとう 濃口しょうゆ みりん 料理酒 でんぶん だしパック つくねと水菜のはりはり汁 ミートボール 大根 にんじん 水菜 春雨(汁物用) おろししょうが 白いりごま 淡口しょうゆ 塩 だしパック 柿の葉ずし(さけ) 柿の葉ずし(45g) さけ	100 1 1 35 14 60 20 12 5 3.45 6.5 2.4 2 0.6 0.4 25 25 10 10 5 0.3 1.4 1	5 2 1 1 4 3 4 3 5 5 4 6 5 1 4 3 3 5 4 1 5	乳 卵 麦豆 鯖 										

「おでんくん」

エネルギー	749 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.7 %
脂質(エネルギー比)	27.0 %
カルシウム	416 mg
鉄	4.9 mg
マグネシウム	106 mg
ビタミンA	251 μ gRE
ビタミンB ₁	0.74 mg
ビタミンB ₂	0.52 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	5.9 g



「これも奈良県の食材なんだ!」という発見があるかもしれません。奈良県の食材を味わいながら、地元の食の魅力を楽しんでみましょう♪

- ・奈良の小松菜入り
大和ポークのコロッケ
- ・おうじのっぺ
吉野葛 しょう
使用
奈良の米粉

- ・かしわのすき焼き
- ・奈良のだし巻き卵

・かぼちゃとヤマト
ポークのひき肉^{にく}フライ
・米粉^{こめこ}マカロニスープ^{しょう}
奈良の米粉^{なら}使用

こ はどん
・木の葉井
ならけんさん たまご しょう
奈良県産 卵 使用

- ・みそにゆうめん

かき は
・柿の葉ずし（さけ）