



毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○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。

心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



米・米粉パン・かぼちゃとやまとポークのひき肉フライ・豚肉・錦糸たまご・こまつな
奈良のソテードオニオン・大和まなの漬物・奈良の大根キムチ・しめじ・青ねぎ
はくたく・柿・奈良のみかんジャム・こんにゃく(県内製造)

桜井の春雨・三輪そうめん



栄養価	中学校
エネルギー	804kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	摂取エネルギーの27.8%

1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂 肪 エネルギー源になります

コッペパン	5群
牛乳	2群
パリツォーネ	
パリツォーネ	5群
揚げ油	6群
ほうれん草のソテー	
カットペーコン	1群
ほうれん草	3群
たまねぎ	4群
スープストック	
こしょう	
炒め油	6群
コーンポタージュ	
鶏肉	1群
ホールコーン	4群
クリームコーン	4群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
むき枝豆	4群
白いんげんペースト	1群
マーガリン	6群
小麦粉	5群
無調整豆乳	1群
スープストック	
こしょう	

4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
文化の日の振替休日  この週は、奈良県産の食材がたくさん登場します！  マークがついている食材が奈良県産を使う予定だよ！	白ごはん 牛乳 根菜ハンバーグ 根菜ハンバーグ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 でんぶん 卵の花 乾燥おかから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし もずくのみそ汁 もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソース 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 三温糖 レモン果汁 こいくちしょうゆ ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ カットウインナー すりおろしにんにく スープストック 乾燥パセリ 炒め油 秋野菜スープ 鶏肉 にんじん たまねぎ エリンギ しめじ こまつな スープストック こしょう うすくちしょうゆ	素ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 根菜カレー 豚肉 れんこん ささがきごぼう じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ヨーグルト(直送) ヨーグルト	コッペパン ジョア ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン(かぼちゃ味) ナチュラルチーズ 切干大根のサラダ チキンフレーク水煮 切干大根 ホールコーン きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(調理用) ABCスープ カットベーコン にんじん たまねぎ むぎ枝豆 じゃがいも ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 乾燥パセリ
11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)
白ごはん 牛乳 ピビンパ 豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく こまつな 大豆もやし 錦糸たまご 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま 五目スープ 鶏肉だんご にんじん しめじ チンゲンサイ 青ねぎ しょうが 干しいたけ 鶏ガラだし(粉末) こしょう うすくちしょうゆ 大根キムチ 奈良の大根キムチ	奈良茶飯 白ごはん 奈良のほうじ茶 牛乳 かぼちゃとやまとポークのひき肉フライ かぼちゃとやまとポークのひき肉フライ 揚げ油 こまつなの炒め煮 こまつな 平天 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 三温糖 本みりん 炒め油 三輪にゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ(もみじ) にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	米粉パン 牛乳 鶏のオニオンソースかけ 鶏肉の切り身 奈良のソテードオニオン すりおろしにんにく しょうが 食塩 こしょう りんごビューレ こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 でんぶん 奈良漬けポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん 奈良漬け こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) モロヘイヤスープ 豚肉 冷凍モロヘイヤ たまねぎ にんじん カットえのきたけ うすくちしょうゆ スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ ハンバーグ しめじ カットえのきたけ むぎ枝豆 本みりん うすくちしょうゆ 液体こんぶだし でんぶん 大和まなちりめん 大和まなの漬物 ちりめんじゃこ 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 はくたく はくたくうどん 鶏肉 カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ カットうす揚げ うすくちしょうゆ 削り節パック 本みりん 料理酒 三温糖	食パン(2枚) 牛乳 スタミナカツ スタミナカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツのソテー にんじん キャベツ こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 桜井の春雨スープ 鶏肉 たまねぎ にんじん こまつな 桜井の春雨 こしょう うすくちしょうゆ スープストック 奈良のみかんジャム 奈良のみかんジャム(個袋)

18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)
白ごはん 牛乳 高野豆腐のどぼろ丼 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 カット高野豆腐 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 茎わかめカツ 茎わかめカツ 揚げ油 ウスターソース とんかつソース 三温糖 元気汁 じゃがいも たまねぎ にんじん ミニ絹揚げ ちりめんじゃこ 青ねぎ みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 ぎょうざなべ にんじん にら 緑豆もやし 冷凍豆腐 ミニぎょうざ チンゲンサイ はくさい カットえのきたけ 中華スープの素 うすくちしょうゆ しょうが 中華風サラダ こまつな ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 緑豆はるさめ こいくちしょうゆ ごま油 三温糖 米酢 大学芋 スティック大学芋 ふいかけ しそこんぶふりかけ(個袋)	コッペパン ジョア ホキのバジルフライ ホキのバジルフライ 揚げ油 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) グラタン風シチュー 鶏肉 にんじん ホールコーン たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム 調理用牛乳 ナチュラルチーズ 小麦粉 マーガリン 食塩 むき枝豆 じゃがいも しめじ	白ごはん 牛乳 ひじはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし タラのゆであん焼き タラのゆであん焼き けんちん汁 豚肉 冷凍豆腐 にんじん さといも 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 炒め油	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ キャベツサラダ キャベツ にんじん ホールコーン チキンフレイク水煮 たまねぎドレッシング パンフキンポタージュ 鶏ひき肉 かぼちゃペースト にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう
25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)
白ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いわしのでんぶん付き 揚げ油 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん はくさいの塩昆布和え はくさい チンゲンサイ にんじん 刻み塩昆布 田舎汁 豚肉 ミニ絹揚げ こんにゃく 緑豆もやし にんじん だいこん 青ねぎ 削り節パック みそ	海南チキンライス(飯) 白ごはん 鶏ガラだし(粉末) 海南チキンライス(鶏) 鶏もも肉の切り身 すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ うすくちしょうゆ ナンブラー 鶏ガラだし(粉末) 中華スープの素 ごま油 食塩 こしょう でんぶん 牛乳 シンガポールヌードル 豚肉 ビーフン たまねぎ キャベツ にんじん にら すりおろしにんにく しょうが 中華スープの素 うすくちしょうゆ ウスターソース こしょう カレー粉 フルーツ杏仁 カット杏仁豆腐 ミックスフルーツ	コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム水煮 ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう マカロニサラダ マカロニ むき枝豆 にんじん ホールコーン 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用)	白ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ いか でんぶん 揚げ油 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぶん 奈良の柿(直送) 奈良の柿	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ スパゲティ カットウインナー すりおろしにんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ カットえのきたけ 乾燥バセリ スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 こしょう トマトビーンズ 鶏肉 赤ワイン オリーブ油 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト水煮 トマトケチャップ すりおろしにんにく スープストック とんかつソース 三温糖 こしょう



11月給食だより

11月24日は
「和食の日」

実りの秋を迎え、たくさんの果物や野菜がおいしい季節となりました。

日が暮れるのも早くなり、暦の上では11月7日の立冬を迎えると季節は冬へとすすんでいきます。

あたたかい料理がおいしく感じる季節ですので、体を冷やさない食事を食べて元気に過ごしましょう♪

給食では「**地産地消**」を推進しています！



地産地消の
いいところ

新鮮な旬の食材が食
べられる



生産者の顔が見えるので安
心感がある



食べ物を大切にする心
が育つ



輸送距離が短くなり、環
境に優しい



地域経済の活性化につ
ながる



考えよう！食品ロスのこと！！



13億トン/年

世界では、
まだ食べられる食料が
13億トンも廃棄に



そのうち日本では、
約612万トン
廃棄している

612万トン/年



1杯/日

国民1人あたりに換算すると、
毎日お茶碗1杯分の食料を
捨てていることになります

やってみよう食品ロス対策

★残さず食べる!! ★ムダに買わない!! ★過剰に除去しない!!

残ってしまった物はゴミになって処理をするためにまたエネルギーが必要になるよ。食べて自分のエネルギーにしよう！