







<div>今月の奈良県産</div> <div>豚肉・青ねぎ・こまつな</div> <div>奈良のしめじ</div> <div></div>		<div>平均栄養摂取量</div> <table><tr><td>栄養価</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>794kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.9g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの27.9%</td></tr></table> <div>6つの基礎食品群</div> <table><tr><td>1群</td><td>たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります</td></tr><tr><td>2群</td><td>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</td></tr><tr><td>3群</td><td>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</td></tr><tr><td>4群</td><td>ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます</td></tr><tr><td>5群</td><td>炭水化物 エネルギー源になります</td></tr><tr><td>6群</td><td>脂 肪 エネルギー源になります</td></tr></table>		栄養価	中学校	エネルギー	794kcal	たんぱく質	31.9g	脂質	摂取エネルギーの27.9%	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 丈夫な骨をつくれます	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	<table><tr><td>1日(水)</td><td>5群</td></tr><tr><td>コッペパン</td><td>2群</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr><tr><td>鶏の甘辛サンドの具</td><td></td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>1群</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>すりおろしにんにく</td><td>4群</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>4群</td></tr><tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td></td></tr><tr><td>でんぷん</td><td>5群</td></tr><tr><td>フライドかぼちゃ</td><td></td></tr><tr><td>かぼちゃ</td><td>3群</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr><tr><td>食塩</td><td></td></tr><tr><td>ジュリエンスーフ</td><td></td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>1群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr><tr><td>チンゲン菜</td><td>3群</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>4群</td></tr><tr><td>乾燥パセリ</td><td>3群</td></tr><tr><td>スープストック</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td></tr></table>		1日(水)	5群	コッペパン	2群	牛乳	2群	鶏の甘辛サンドの具		鶏肉	1群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	すりおろしにんにく	4群	しょうが	4群	三温糖	5群	こいくちしょうゆ		料理酒		でんぷん	5群	フライドかぼちゃ		かぼちゃ	3群	揚げ油	6群	食塩		ジュリエンスーフ		ベーコン	1群	にんじん	3群	たまねぎ	4群	チンゲン菜	3群	えのきたけ	4群	乾燥パセリ	3群	スープストック		こしょう		うすくちしょうゆ		<table><tr><td>2日(木)</td><td>5群</td></tr><tr><td>白ごはん</td><td>2群</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr><tr><td>高野豆腐のどぼろ丼</td><td></td></tr><tr><td>鶏ひき肉</td><td>1群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>むき枝豆</td><td>4群</td></tr><tr><td>高野豆腐</td><td>1群</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>4群</td></tr><tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr><tr><td>こいくちしょうゆ</td><td></td></tr><tr><td>本みりん</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td></td></tr><tr><td>きのこの赤だし</td><td></td></tr><tr><td>なめこ水煮</td><td>4群</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>4群</td></tr><tr><td>干しいたけ</td><td>4群</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>4群</td></tr><tr><td>うす揚げ</td><td>1群</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>3群</td></tr><tr><td>みそ</td><td>1群</td></tr><tr><td>八丁みそ</td><td>1群</td></tr><tr><td>削り節パック</td><td></td></tr></table>		2日(木)	5群	白ごはん	2群	牛乳	2群	高野豆腐のどぼろ丼		鶏ひき肉	1群	にんじん	3群	むき枝豆	4群	高野豆腐	1群	しょうが	4群	三温糖	5群	こいくちしょうゆ		本みりん		料理酒		きのこの赤だし		なめこ水煮	4群	しめじ	4群	干しいたけ	4群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	えのきたけ	4群	うす揚げ	1群	青ねぎ	3群	みそ	1群	八丁みそ	1群	削り節パック		<table><tr><td>3日(金)</td><td>5群</td></tr><tr><td>コッペパン</td><td>2群</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr><tr><td>カレースパゲティ</td><td></td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>5群</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>1群</td></tr><tr><td>すりおろしにんにく</td><td>4群</td></tr><tr><td>オリーブ油</td><td>6群</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>マッシュルーム水煮</td><td>4群</td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>3群</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td></td></tr><tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td></td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td></td></tr><tr><td>スープストック</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td></td></tr><tr><td>食塩</td><td></td></tr><tr><td>チキンナゲット</td><td></td></tr><tr><td>レモンチキンナゲット</td><td>1群</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr><tr><td>ビクルス</td><td></td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>4群</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>4群</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>4群</td></tr><tr><td>黄パプリカ</td><td>3群</td></tr><tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr><tr><td>スープストック</td><td></td></tr><tr><td>りんご酢</td><td></td></tr><tr><td>食塩</td><td></td></tr></table>		3日(金)	5群	コッペパン	2群	牛乳	2群	カレースパゲティ		スパゲティ	5群	豚ひき肉	1群	すりおろしにんにく	4群	オリーブ油	6群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	マッシュルーム水煮	4群	ピーマン	3群	カレー粉		三温糖	5群	うすくちしょうゆ		トマトケチャップ		ウスターソース		スープストック		こしょう		食塩		チキンナゲット		レモンチキンナゲット	1群	揚げ油	6群	ビクルス		カリフラワー	4群	きゅうり	4群	にんじん	3群	セロリ	4群	黄パプリカ	3群	三温糖	5群	スープストック		りんご酢		食塩	
栄養価	中学校																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	794kcal																																																																																																																																																																																																						
たんぱく質	31.9g																																																																																																																																																																																																						
脂質	摂取エネルギーの27.9%																																																																																																																																																																																																						
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 丈夫な骨をつくれます																																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																																						
1日(水)	5群																																																																																																																																																																																																						
コッペパン	2群																																																																																																																																																																																																						
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																						
鶏の甘辛サンドの具																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	1群																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
すりおろしにんにく	4群																																																																																																																																																																																																						
しょうが	4群																																																																																																																																																																																																						
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																						
こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																							
料理酒																																																																																																																																																																																																							
でんぷん	5群																																																																																																																																																																																																						
フライドかぼちゃ																																																																																																																																																																																																							
かぼちゃ	3群																																																																																																																																																																																																						
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																						
食塩																																																																																																																																																																																																							
ジュリエンスーフ																																																																																																																																																																																																							
ベーコン	1群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																						
チンゲン菜	3群																																																																																																																																																																																																						
えのきたけ	4群																																																																																																																																																																																																						
乾燥パセリ	3群																																																																																																																																																																																																						
スープストック																																																																																																																																																																																																							
こしょう																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																							
2日(木)	5群																																																																																																																																																																																																						
白ごはん	2群																																																																																																																																																																																																						
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																						
高野豆腐のどぼろ丼																																																																																																																																																																																																							
鶏ひき肉	1群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
むき枝豆	4群																																																																																																																																																																																																						
高野豆腐	1群																																																																																																																																																																																																						
しょうが	4群																																																																																																																																																																																																						
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																						
こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																							
本みりん																																																																																																																																																																																																							
料理酒																																																																																																																																																																																																							
きのこの赤だし																																																																																																																																																																																																							
なめこ水煮	4群																																																																																																																																																																																																						
しめじ	4群																																																																																																																																																																																																						
干しいたけ	4群																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
えのきたけ	4群																																																																																																																																																																																																						
うす揚げ	1群																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	3群																																																																																																																																																																																																						
みそ	1群																																																																																																																																																																																																						
八丁みそ	1群																																																																																																																																																																																																						
削り節パック																																																																																																																																																																																																							
3日(金)	5群																																																																																																																																																																																																						
コッペパン	2群																																																																																																																																																																																																						
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																						
カレースパゲティ																																																																																																																																																																																																							
スパゲティ	5群																																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	1群																																																																																																																																																																																																						
すりおろしにんにく	4群																																																																																																																																																																																																						
オリーブ油	6群																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
マッシュルーム水煮	4群																																																																																																																																																																																																						
ピーマン	3群																																																																																																																																																																																																						
カレー粉																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																						
うすくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース																																																																																																																																																																																																							
スープストック																																																																																																																																																																																																							
こしょう																																																																																																																																																																																																							
食塩																																																																																																																																																																																																							
チキンナゲット																																																																																																																																																																																																							
レモンチキンナゲット	1群																																																																																																																																																																																																						
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																						
ビクルス																																																																																																																																																																																																							
カリフラワー	4群																																																																																																																																																																																																						
きゅうり	4群																																																																																																																																																																																																						
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																						
セロリ	4群																																																																																																																																																																																																						
黄パプリカ	3群																																																																																																																																																																																																						
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																						
スープストック																																																																																																																																																																																																							
りんご酢																																																																																																																																																																																																							
食塩																																																																																																																																																																																																							
<div>お月見献立 6日(月)</div> <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>いわしのしょうが煮</div> <div>いわしのしょうが煮</div> <div>芋煮</div> <div>豚肉</div> <div>さといも</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>こんにゃく(板)</div> <div>干しいたけ</div> <div>白ねぎ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>本みりん</div> <div>炒め油</div> <div>液体かつおだし</div> <div>月見団子(直送)</div> <div>月見団子</div> <div></div>		<div>7日(火)</div> <div>鶏ガラごはん</div> <div>白ごはん</div> <div>鶏ガラスープの素</div> <div>ジョア</div> <div>ナシゴレンの具</div> <div>たまねぎ</div> <div>むきえび</div> <div>にんじん</div> <div>ピーマン</div> <div>黄パプリカ</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>料理酒</div> <div>鶏ガラスープの素</div> <div>こしょう</div> <div>トウバンジャン</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ナンブラー</div> <div>炒め油</div> <div>目玉焼き</div> <div>ソトアヤム(春雨スーフ)</div> <div>緑豆はるさめ</div> <div>鶏肉</div> <div>緑豆もやし</div> <div>にんじん</div> <div>チンゲン菜</div> <div>干しいたけ</div> <div>しょうが</div> <div>鶏ガラスープの素</div> <div>こしょう</div> <div>ナンブラー</div> <div>レモン果汁</div> <div></div> <div>赤白インドネシア</div>		<div>8日(水)</div> <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ハンバーグのケチャップソース</div> <div>ハンバーグ</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>三温糖</div> <div>ウスターソース</div> <div>元氣サラダ</div> <div>キャベツ</div> <div>ホールコーン</div> <div>にんじん</div> <div>きゅうり</div> <div>ベーコン</div> <div>刻み昆布</div> <div>糸かつお</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>米酢</div> <div>三温糖</div> <div>さつまいものポタージュ</div> <div>鶏肉</div> <div>さつまいもペースト</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>しめじ</div> <div>むき枝豆</div> <div>マーガリン</div> <div>小麦粉</div> <div>無調整豆乳</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>食塩</div>		<div>9日(木)</div> <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>れんこんのはさみあげ</div> <div>れんこんのはさみあげ</div> <div>揚げ油</div> <div>金時豆</div> <div>味付き乾燥金時豆</div> <div>三温糖</div> <div>豚汁</div> <div>豚肉</div> <div>うす揚げ</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>たまねぎ</div> <div>だいこん</div> <div>にんじん</div> <div>ささがきごぼう</div> <div>青ねぎ</div> <div>みそ</div> <div>削り節パック</div>		<div>10日(金)</div> <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>クリームコロッケ</div> <div>クリームコロッケ</div> <div>揚げ油</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>じゃがいも</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>きゅうり</div> <div>こしょう</div> <div>ノンエッグマヨネーズ(調理用)</div> <div>食塩</div> <div>ラビオリスーフ</div> <div>ラビオリ</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>セロリ</div> <div>キャベツ</div> <div>ホールコーン</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>うすくちしょうゆ</div>																																																																																																																																																																																															
<div>13日(月)</div> <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>厚揚げのうま煮</div> <div>鶏肉</div> <div>厚揚げ</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>チンゲン菜</div> <div>むき枝豆</div> <div>しょうが</div> <div>干しいたけ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>液体かつおだし</div> <div>でんぷん</div> <div>酢みどあえ</div> <div>キャベツ</div> <div>チンゲン菜</div> <div>にんじん</div> <div>糸かまぼこ</div> <div>米酢</div> <div>三温糖</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>白みそ</div> <div>大学芋</div> <div>スティック大学芋</div> <div></div> <div>スポーツの日</div>		<div>14日(火)</div> <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>厚揚げのうま煮</div> <div>鶏肉</div> <div>厚揚げ</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>チンゲン菜</div> <div>むき枝豆</div> <div>しょうが</div> <div>干しいたけ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>液体かつおだし</div> <div>でんぷん</div> <div>酢みどあえ</div> <div>キャベツ</div> <div>チンゲン菜</div> <div>にんじん</div> <div>糸かまぼこ</div> <div>米酢</div> <div>三温糖</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>白みそ</div> <div>大学芋</div> <div>スティック大学芋</div>		<div>15日(水)</div> <div>食パン(2枚)</div> <div>牛乳</div> <div>フィッシュフライ</div> <div>フィッシュフライ</div> <div>揚げ油</div> <div>ノンエッグタルタルソース(個袋)</div> <div>ポイルキャベツ</div> <div>キャベツ</div> <div>食塩</div> <div>ABCスーフ</div> <div>ベーコン</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>むき枝豆</div> <div>じゃがいも</div> <div>ABCマカロニ</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>うすくちしょうゆ</div>		<div>16日(木)</div> <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>里芋のどぼろあんかけ</div> <div>さといも</div> <div>でんぷん</div> <div>揚げ油</div> <div>鶏ひき肉</div> <div>にんじん</div> <div>むき枝豆</div> <div>しょうが</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>でんぷん</div> <div>石狩汁</div> <div>じゃがいも</div> <div>鮭の角切り</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>ささがきごぼう</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>料理酒</div> <div>青ねぎ</div> <div>みそ</div> <div>白みそ</div> <div>削り節パック</div>		<div>17日(金)</div> <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ヤンニョムチキン</div> <div>鶏肉のでんぷん付き</div> <div>揚げ油</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>コチジャン</div> <div>本みりん</div> <div>三温糖</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>でんぷん</div> <div>ナムル</div> <div>こまつな</div> <div>緑豆もやし</div> <div>にんじん</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>ごま油</div> <div>白いりごま</div> <div>トックスーフ</div> <div>トック</div> <div>えのきたけ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>にら</div> <div>中華スープの素</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div></div> <div>韓国</div>																																																																																																																																																																																															

20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
	2群		2群		2群		2群		2群
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
からあげ		アジフライ		ミートボールのトマト煮込み		鶏肉のみぞれかけ		ポテトカツグラタン	
鶏肉		アジフライ		肉団子		鶏肉の切り身		ポテトカップグラタン	
三温糖		揚げ油		赤ワイン		しょうが		ピザチーズ	
こいくちしょうゆ		とんかつソース		キャベツ		おろし大根		こまつなサラダ	
料理酒		ウスターソース		奈良のしめじ		ぼん酢しょうゆ		こまつな	
しょうが		三温糖		たまねぎ		さんびらごぼう		にんじん	
でんぶん		うのはな		にんじん		豚肉		ホールコーン	
揚げ油		乾燥おから		トマト水煮		ささがきごぼう		ペーコン	
切干大根の中華サラダ		鶏ひき肉		トマトケチャップ		にんじん		イタリアンドレッシング	
切干大根		青ねぎ		すりおろしにんにく		白いりごま		ミネストローネ	
きゅうり		こんにやく(刻み)		スープストック		三温糖		鶏肉	
にんじん		にんじん		ウスターソース		こいくちしょうゆ		にんじん	
ちくわ		こいくちしょうゆ		こしょう		本みりん		じゃがいも	
米酢		三温糖		れんこんサラダ		ごま油		たまねぎ	
うすくちしょうゆ		液体昆布だし		れんこん		ちくわ		むき枝豆	
三温糖		もずくのみど汁		にんじん		ちゃんこ汁		シェルマカロニ	
中華スープの素		洗いもずく		むき枝豆		鶏だんご		トマト水煮	
ハ宝菜		にんじん		まぐろフレーク水煮		冷凍豆腐		トマトケチャップ	
豚肉		たまねぎ		イタリアンドレッシング		にんじん		オリーブ油	
うずら卵		冷凍豆腐		ブルーヨーグルト(直送)		はくさい		スープストック	
すりおろしにんにく		うす揚げ		ブルーヨーグルト		にら		こしょう	
しょうが		青ねぎ				緑豆もやし			
たけのこ水煮		みそ				干しいたけ			
にんじん		削り節パック				こんにく(短冊)			
たまねぎ						しょうが			
はくさい						みそ			
チンゲン菜						削り節パック			
緑豆もやし									
干しいたけ									
炒め油									
でんぶん									
うすくちしょうゆ									
中華スープの素									

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		ハロウィン献立 31日(金)	
白ごはん	5群	麦ごはん	5群	コッペパン	5群	減量白ごはん	5群	コッペパン	5群
	2群		2群		2群		2群		2群
牛乳		白ごはん		牛乳		牛乳		牛乳	
厚焼きたまご		大麦		ナポリタンスパゲティ		こぎつねごはんの具		メンチカツ	
豚じゃが		ジョア		スパゲティ		鶏肉		メンチカツ	
豚肉		ポークカレー		ウインナー		うす揚げ		揚げ油	
じゃがいも		豚肉		すりおろしにんにく		にんじん		トマトケチャップ	
にんじん		じゃがいも		オリーブ油		むき枝豆		ウスターソース	
たまねぎ		たまねぎ		たまねぎ		うすくちしょうゆ		三温糖	
こんにやく(糸)		にんじん		にんじん		こいくちしょうゆ		かぶのサラダ	
むき枝豆		すりおろしにんにく		ピーマン		料理酒		かぶ	
こいくちしょうゆ		しょうが		マッシュルーム水煮		三温糖		赤パプリカ	
うすくちしょうゆ		ソテードオニオン		トマト水煮		本みりん		黄パプリカ	
三温糖		白いんげんペースト		三温糖		液体かつおだし		まぐろフレーク水煮	
料理酒		ローリエ		赤ワイン		わかさぎの南蛮漬		イタリアンドレッシング	
本みりん		トマトケチャップ		トマトケチャップ		わかさぎのフリッター		かぼちゃのポタージュ	
		スープストック		ウスターソース		揚げ油		ペーコン	
		カレーウ1		スープストック		にんじん		かぼちゃペースト	
		カレーウ2		こしょう		たまねぎ		にんじん	
		フルーツオレンジ		キャベツとセロリのサラダ		青ねぎ		たまねぎ	
		ミックスフルーツ		キャベツ		うすくちしょうゆ		むき枝豆	
		オレンジジュース		セロリ		米酢		白いんげんペースト	
				にんじん		三温糖		調理用牛乳	
				コールスロードレッシング		一味唐辛子		脱脂粉乳	
						でんぶん		生クリーム	
						豆乳汁		スープストック	
						豚肉		こしょう	
						はくさい		食塩	
						にんじん		米粉	
						しめじ			
						しょうが			
						ミニ絹揚げ			
						無調整豆乳			
						みそ			
						白みそ			
						削り節パック			

# 10月給食だより



## 今月の給食目標

### 食べ物の働きをしよう！

食べ物は栄養素で、6つの食品群にわけることができます。

給食にはそれぞれの食品がバランスよく含まれています！

なんでも！口はチャレンジしてみましょう♪

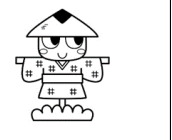
田んぼの稲穂が黄金に輝く季節になりました。「新米」は炊き上がりがツツツヤとしていて香りも良く、昔から秋の楽しみとして大切にされてきました。しかしながら、「令和の米騒動」とニュースに取り上げられているように現在、お米は品薄となり、値上がりしています。

なぜ、こうした問題が起こっているのでしょうか？さまざまな理由が考えられます。

- ・気温が高くなり、雨不足や台風などの災害も増えて生産量が減っている。
- ・農家の高齢化や、さまざまな理由で農業をする人が減っている。
- ・お米を作るときに必要な、「肥料」や「機械の燃料」の値段が高くなっている。

みんなの食生活は、当たり前のように当たり前ではない、たくさんの人や自然によって成り立っています。

食べ物を大切にすることはもちろん、この先も食生活を守っていくために私たちが、できることを考えましょう。



## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。

給食は、これらの食品をバランスよく組み合わせています。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻	<b>3群</b> 緑黄色野菜
		
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖	<b>6群</b> 油脂
		
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

みんなの体は、今まで食べたものでつくられている！

今日食べたもので、未来の自分がつくられていくよ。

自分の食生活を大切にすることは、自分を大切にすることだよ！

