



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, あげじゃがそぼろあんかけ, ひじきふりかけ, きんときにまめ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, あじのなんばんづけ, さといものゆずに, なすのみそしる.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, はるまき, れんこんのちゅうかいため, ぎゅうにくとひよこまめのスープ.

食育の日・わ食の日
ならあえ
今月は、私たちのくらす奈良県の郷土料理「ならあえ」を紹介。
昔は、急なおもてなしの時に作られていた料理ですが、現在では日常でも食べられます。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, さわらのトマトソースかけ, キャベツのソテー, オニオンスープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ポークカレー, かいそうサラダ, ぶくじんづけ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, マーボー豆腐, くうしんさいのちゅうかいため, フルーツしらたま.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 栄養三色. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, メンチカツ, コーンとえだまめのソテー, ささみのレモンスープ.

【食品に関するアレルゲンについて】
アレルゲンに関しては、特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。
【献立のマークについて】
① 給食アンケートのランキング結果です。
【栄養三色】
赤...おもに体を作るものになるもの
緑...おもに体の調子をととのえるもの
黄...おもにエネルギーのもとになるもの
今月の平均栄養量
エネルギー kcal 633
たんぱく質 g 24.2
脂質 g 19.9
加糖量 mg 328
鉄 mg 3.1
1人1日当量 μg 199
ビタミンB1 mg 0.54
ビタミンB2 mg 0.50
ビタミンC mg 27