No.113
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

令和7年 6月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
2 エネルギー 758 kcal たんぱくしつ 34.4 g ししつ 21.5 g ごはん　牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆苗と玉ねぎのみそ汁	**3** エネルギー 806 kcal たんぱくしつ 24.1 g ししつ 30.5 g オリーブパン　牛乳 米粉野菜カレー わかめサラダ にんじんゼリー	**4** エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 32.8 g ししつ 23.7 g もやしラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 牛乳　ミニはっ酵乳	**5** エネルギー 751 kcal たんぱくしつ 32.6 g ししつ 17.1 g ごはん　牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ	**6** エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 28.8 g ししつ 25.7 g コッペパン　ブルーベリージャム なすのカレーチーズ焼き ブロッコリーのソテー ミネストラスープ　牛乳
9 エネルギー 871 kcal たんぱくしつ 36.3 g ししつ 26.7 g ごはん　かつおふりかけ ししゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮　牛乳 キャベツと厚揚げのみそ汁	**10** エネルギー 778 kcal たんぱくしつ 36.0 g ししつ 27.2 g コッペパン　牛乳 ポークピカタ 野菜いため コーンポタージュ	**11** エネルギー 771 kcal たんぱくしつ 37.3 g ししつ 25.5 g ごはん　牛乳 粉豆腐入りハンバーグ いんげんのごまよごし すまし汁	**12** エネルギー 735 kcal たんぱくしつ 34.4 g ししつ 27.5 g 冷麺　牛乳 ピリカラポーク ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	**13** エネルギー 845 kcal たんぱくしつ 27.5 g ししつ 31.9 g アップルパン　牛乳 ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ
16 エネルギー 843 kcal たんぱくしつ 31.8 g ししつ 27.6 g ごはん　牛乳 さばの塩焼き 白菜のごま和え　ナタデココフルーツ トマトと玉ねぎのみそ汁	**17** エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 28.5 g ししつ 25.6 g 黒糖パン　牛乳 ポテトミートグラタン もやしサラダ ジュリエンヌスープ	**18** エネルギー 756 kcal たんぱくしつ 26.2 g ししつ 25.6 g ごはん　牛乳 マーボーなす ピリカラきゅうり オレンジ	**19** エネルギー 812 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 26.1 g ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ 冷凍みかん 牛乳	**20** エネルギー 882 kcal たんぱくしつ 39.4 g ししつ 31.6 g コッペパン　ジョアストロベリー かぼちゃ入りハンバーグ いんげんソテー じゃがいもポタージュ　牛乳
23 エネルギー 735 kcal たんぱくしつ 31.2 g ししつ 17.8 g ごはん　牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 さつま汁	**24** エネルギー 793 kcal たんぱくしつ 35.9 g ししつ 29.6 g コッペパン　牛乳 ささみの玄米フレーク揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ　豆乳プリン	**25** エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 26.5 g ししつ 17.3 g ごはん　牛乳 八宝菜 もやしのナムル バナナ	**26** エネルギー 835 kcal たんぱくしつ 33.9 g ししつ 25.4 g 深川飯　牛乳 ししゃもの天ぷら ゆかり漬け 冷やしそうめん汁	**27** エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 30.5 g ししつ 26.7 g コッペパン　スティックチーズ ケチャップフランク　はっ酵乳 キャベツのカレーソテー スープミルファンティー
30 期 末 テ ス ト				

安全においしく給食を食べるために

食べるときに、「**かんでのみこむ**」ことを しっかり考えながら たべている人は あまりいないかもしれません。でも、食べもののかたちによっては、**よくかまずにのみこんでしまうと、のどがつまるキケン**があります。気をつけて食べましょう。

★歯（は）のはえかわりでよくかめない人は、はしやスプーンで小さくする、パンはひとくちにちぎる、口につめこみすぎないなど、とくに気をつけて食べましょう。

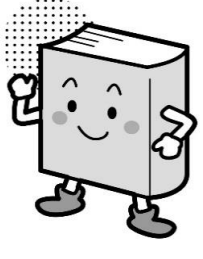
令和7年 6月分　中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
2 ごはん(M)　牛乳 **あじの磯辺揚げ** あじ 50.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぷん 4.8 黄 あおさのり 0.2 赤 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.8 黄 **きんぴらごぼう** ごぼう 26.0 緑 にんじん 5.2 緑 突きこんにゃく 20.8 緑 濃口しょうゆ 4.2 みりん 4.2 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄 **豆苗と玉ねぎのみそ汁** 豆苗 19.5 緑 玉葱 ☆ 26.0 緑 薄揚げ 13.0 赤 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 9.8 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.4	**3** オリーブパン　牛乳 **米粉野菜カレー** 豚ひき肉 19.5 赤 じゃがいも 45.5 黄 にんじん 26.0 緑 玉葱 ☆ 52.0 緑 なす ★ 26.0 緑 土しょうが 0.9 緑 にんにく ★ 0.7 緑 カットトマト 26.0 緑 りんごピューレ 26.0 緑 プルーンピューレ 2.6 緑 赤ワイン 6.5 カレー粉 0.8 米粉 7.8 黄 自然塩 2.0 こしょう 0.1 米白絞油 5.2 黄 とんこつ 13.0 **わかめサラダ** きゅうり ☆ 32.5 緑 キャベツ ★ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 干しわかめ 2.0 赤 玉葱 ☆ 19.5 緑 菜種サラダ油 5.2 黄 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 5.2 黄 淡口しょうゆ 7.2 洋からし 0.1 **にんじんゼリー** にんじん 10.0 緑 オレンジジュース 40.0 緑 みかん缶詰 15.0 緑 アガー 3.5 緑 レモン果汁 0.5 緑 砂糖 2.5 黄	**4** 牛乳 **もやしラーメン** 冷凍中華麺 169 黄 菜種サラダ油 1.4 黄 緑豆もやし 42.9 緑 玉葱 ☆ 21.5 緑 キャベツ ★ 14.3 緑 にんじん 7.2 緑 焼豚 7.2 赤 青ねぎ ☆ 7.2 緑 土しょうが 2.0 緑 さくらげ 1.4 緑 にんにく ★ 0.7 緑 とんこつ 14.3 だし昆布 0.4 酒 5.7 淡口しょうゆ 10.4 でんぷん 3.3 黄 ごま油 0.7 黄 こしょう 0.1 **肉団子の餅米蒸し** 豚ひき肉 60.0 赤 餅米 22.5 黄 白ねぎ 15.0 緑 干ししいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.8 緑 でんぷん 3.0 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.5 淡口しょうゆ 0.5 **ピリカラきゅうり** きゅうり ☆ 52.0 緑 白ごま 1.3 黄 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 **ミニはっ酵乳** 1本 赤	**5** ごはん(M)　牛乳 **豆腐とささみの葛煮** 豆腐 104 赤 鶏ささみ肉 45.5 赤 白菜 26.0 緑 にんじん 9.1 緑 白ねぎ 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 酒 2.6 淡口しょうゆ 3.9 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 自然塩 0.1 でんぷん 10.4 黄 ごま油 1.3 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 0.7 **小松菜と春雨の炒め物** 小松菜 ☆ 39.0 緑 豚ひき肉 6.5 赤 にんじん 9.1 緑 白ねぎ 6.5 緑 緑豆春雨 6.5 黄 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 4.6 酒 1.3 砂糖 2.0 黄 ごま油 1.3 黄 **オレンジ** 3/8個 緑	**6** コッペパン　牛乳 **なすのカレーチーズ焼き** なす ★ 80.0 緑 豚ひき肉 30.0 赤 玉葱 ★ 50.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく ★ 0.4 緑 赤ワイン 4.5 自然塩 0.5 米白絞油 3.0 黄 カレールウ 5.0 黄 粉チーズ 5.0 赤 ナチュラルチーズ 5.0 赤 パセリ 1.0 緑 パン粉 2.0 黄 **ブルーベリージャム** 1個 黄 **ブロッコリーのソテー** ブロッコリー ★ 13.0 緑 キャベツ ★ 32.5 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.7 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.1 **ミネストラスープ** キャベツ ★ 26.0 緑 玉葱 ★ 26.0 緑 カットトマト 26.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.0 砂糖 2.0 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1
9 ごはん(M)　牛乳 **ししゃもの拳書揚げ** ししゃも 40.0 赤 ワンタンの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白絞油 6.0 黄 **じゃがいものそぼろ煮** じゃがいも ★ 117 黄 豚ひき肉 19.5 赤 土しょうが 1.3 緑 濃口しょうゆ 5.2 みりん 3.9 酒 2.0 砂糖 0.4 黄 米白絞油 0.7 黄 **キャベツと厚揚げのみそ汁** 厚揚げ 19.5 赤 キャベツ ★ 32.5 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 白みそ 13.0 赤 赤みそ 3.3 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3 **かつおふりかけ** 1個 赤	**10** コッペパン　牛乳 **ポークピカタ** 豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.5 こしょう 0.2 小麦粉 2.3 黄 でんぷん 2.3 黄 鶏卵 12.0 赤 粉チーズ 2.3 赤 生クリーム 1.5 赤 パン粉 1.5 黄 パセリ 0.8 緑 トマトケチャップ 15.0 濃厚ソース 3.0 **野菜いため** キャベツ ★ 26.0 緑 緑豆もやし 19.5 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 土しょうが 0.4 緑 淡口しょうゆ 3.3 みりん 1.3 米白絞油 0.7 黄 **コーンポタージュ** クリームコーン 32.5 緑 じゃがいも ★ 26.0 黄 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 米粉ホワイトルウ 9.1 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄	**11** ごはん(M)　牛乳 **粉豆腐入りハンバーグ** 粉豆腐 6.5 赤 玄米フレーク 4.6 黄 豆乳 13.0 赤 玉葱 ★ 52.0 緑 豚ひき肉 65.0 赤 鶏卵 13.0 赤 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.4 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 3.9 酒 3.9 砂糖 1.6 黄 でんぷん 1.6 黄 **いんげんのごまよごし** さやいんげん 13.0 緑 キャベツ ★ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 1.3 みりん 0.7 砂糖 0.7 黄 煮干しだし 0.1 黒ごま 1.3 黄 **すまし汁** にんじん 6.5 緑 糸かまぼこ 3.9 赤 青ねぎ ☆ 6.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 刻み昆布 0.7 赤 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 5.9 自然塩 0.4 でんぷん 2.6 黄	**12** 牛乳 **冷麺** 冷凍中華麺 143 黄 錦糸卵 13.0 赤 焼豚 6.5 赤 干ししいたけ 1.3 緑 キャベツ ★ 26.0 緑 きゅうり ☆ 19.5 緑 緑豆もやし 26.0 緑 にんじん 13.0 緑 とんこつ 10.4 だし昆布 0.3 土しょうが 1.3 緑 にんにく ★ 0.3 濃口しょうゆ 7.2 淡口しょうゆ 3.3 砂糖 4.6 黄 レモン果汁 3.9 緑 酒 3.9 米酢 0.7 みりん 0.5 洋からし 0.3 白ごま 2.6 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 **ピリカラポーク** 豚もも角肉 52.0 赤 酒 2.0 自然塩 0.1 でんぷん 6.5 黄 米白絞油 5.2 黄 白ねぎ 6.5 緑 土しょうが 1.3 緑 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 2.0 黄 でんぷん 0.9 黄 **ブロッコリーのごま和え** ブロッコリー 19.5 緑 キャベツ ★ 32.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 1.3 黄 すりごま 1.3 黄 **ヨーグルト** 1個 赤	**13** アップルパン　牛乳 **ポテトコロッケ** じゃがいも ★ 117 黄 牛ひき肉 13.0 赤 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 3.3 緑 自然塩 0.3 こしょう 0.1 パン粉 14.3 黄 鶏卵 9.1 赤 小麦粉 4.6 黄 米白絞油 5.2 黄 トマトケチャップ 10.4 **キャベツとコーンのサラダ** キャベツ ★ 45.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 玉葱 ★ 10.4 緑 マヨネーズ 10.4 黄 砂糖 2.6 黄 レモン果汁 1.0 緑 自然塩 0.3 **コンソメスープ** 玉葱 ★ 15.6 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 ベーコン 6.5 赤 とんこつ 9.1 とりがらスープ 6.5 赤 淡口しょうゆ 2.6 白ワイン 1.3 自然塩 0.8 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1
16 ごはん(M)　牛乳 **さばの塩焼き** さば 60.0 赤 酒 6.0 自然塩 0.6 米白絞油 0.8 黄 **白菜のごま和え** 白菜 97.5 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄 **トマトと玉ねぎのみそ汁** トマト ★ 19.5 緑 玉葱 ☆ 39.0 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 白みそ 10.4 赤 赤みそ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3 **ナタデココフルーツ** ナタデココプレーン 39.0 緑 みかん缶詰 19.5 緑 パインアップル缶詰 19.5 緑 砂糖 6.5 黄 レモン果汁 1.3 緑	**17** 黒糖パン　牛乳 **ポテトミートグラタン** 豚ひき肉 35.0 赤 じゃがいも ★ 60.0 黄 玉葱 ★ 30.0 緑 カットトマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 土しょうが 0.5 緑 にんにく ★ 0.5 緑 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.4 ナツメグ 0.3 こしょう 0.1 でんぷん 0.5 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 赤 パセリ 0.5 緑 **もやしサラダ** 緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり ☆ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぷん 0.4 黄 **ジュリエンヌスープ** キャベツ ★ 19.5 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 2.6 緑 セロリ 2.6 緑 とんこつ 10.4 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 1.3 黄 こしょう 0.1	**18** ごはん(M)　牛乳 **マーボーなす** なす ★ 91.0 緑 豚ひき肉 52.0 赤 白ねぎ 10.4 緑 干ししいたけ 1.3 緑 土しょうが 1.3 緑 にんにく ★ 0.4 緑 米白絞油 5.2 黄 濃口しょうゆ 7.8 八丁味噌 2.6 赤 酒 2.6 みりん 2.6 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.9 黄 豆板醤 0.3 パプリカパウダー 0.2 でんぷん 6.5 黄 **ピリカラきゅうり** きゅうり 52.0 緑 白ごま 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 **オレンジ** 3/8個 緑	**19** ごはん(M)　牛乳 **ハヤシライス** 牛もも肉 19.5 赤 玉葱 ★ 78.0 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 13.0 緑 にんにく ★ 0.9 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 カットトマト 26.0 緑 トマトケチャップ 10.4 米粉 6.5 黄 赤ワイン 2.6 濃厚ソース 3.3 八丁味噌 2.6 赤 ウスターソース 0.9 濃口しょうゆ 0.9 自然塩 0.9 砂糖 0.9 黄 ナツメグ 0.3 こしょう 0.1 米白絞油 3.9 黄 とんこつ 13.0 **ブロッコリーとハムのサラダ** ブロッコリー 26.0 緑 キャベツ ★ 39.0 緑 ボンレスハム 10.4 赤 白ワイン 1.0 玉葱 ★ 13.0 緑 レモン果汁 1.3 緑 菜種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 **冷凍みかん** 1個 緑	**20** コッペパン　牛乳 **かぼちゃ入りハンバーグ** 豚ひき肉 65.0 赤 かぼちゃ 32.5 緑 玉葱 ★ 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 **ジョアストロベリー** 1本 赤 **いんげんソテー** さやいんげん 13.0 緑 キャベツ ★ 26.0 緑 しめじ 6.5 緑 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 **じゃがいもポタージュ** じゃがいも ★ 78.0 黄 玉葱 ★ 26.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 米粉ホワイトルウ 9.1 黄 米白絞油 1.3 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4
23 ごはん(M)　牛乳 **いわしの梅煮** いわし筒切り 40.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 砂糖 2.0 黄 梅肉 3.0 緑 **切干大根の煮物** 切干大根 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 3.9 緑 淡口しょうゆ 3.3 みりん 2.6 砂糖 1.0 黄 ごま油 0.7 黄 **さつま汁** さつまいも 39.0 黄 にんじん 13.0 緑 ごぼう 13.0 緑 板こんにゃく 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 青ねぎ ☆ 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.3 白みそ 13.0 赤 赤みそ 3.3 赤 ごま油 0.7 黄	**24** コッペパン　牛乳 **ささみの玄米フレーク揚げ** 鶏ささみ肉 50.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 米粉 5.0 黄 でんぷん 5.0 黄 玄米フレーク 10.0 黄 米白絞油 3.0 黄 **豆とヒジキのごまマヨ和え** キャベツ ★ 20.8 緑 大豆 6.5 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 ★ 9.1 緑 マヨネーズ 6.5 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.3 **レタスと卵のスープ** レタス 32.5 緑 鶏卵 26.0 赤 にんじん 3.9 緑 とんこつ 10.4 淡口しょうゆ 5.2 自然塩 0.5 こしょう 0.1 でんぷん 2.6 黄 オリーブ油 0.7 黄 **豆乳プリン** 1個 赤	**25** ごはん(M)　牛乳 **八宝菜** 豚もも肉 26.0 赤 土しょうが 1.3 緑 にんにく ★ 0.9 緑 むきえび 13.0 赤 米白絞油 3.9 黄 白菜 97.5 緑 玉葱 ☆ 32.5 緑 にんじん 13.0 緑 干ししいたけ 0.7 緑 きくらげ 1.3 緑 でんぷん 7.8 黄 淡口しょうゆ 4.6 濃口しょうゆ 2.0 みりん 1.3 酒 2.6 ごま油 1.3 黄 だし昆布 0.5 自然塩 0.7 **もやしのナムル** 緑豆もやし 39.0 緑 ぜんまい 13.0 緑 ほうれん草 ☆ 13.0 緑 にんじん 3.9 緑 焼豚 6.5 赤 青ねぎ ☆ 3.9 緑 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 3.3 米酢 0.7 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 豆板醤 0.1 白ごま 1.3 黄 **バナナ** 1/2本 緑	**26** 牛乳 **深川飯** 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 あさりむき身 26.0 赤 芽ひじき 2.6 赤 にんじん 19.5 緑 ごぼう 19.5 緑 突きこんにゃく 19.5 緑 土しょうが 1.3 緑 淡口しょうゆ 7.8 自然塩 0.3 みりん 5.2 酒 5.2 ごま油 1.3 黄 米白絞油 2.6 黄 けずり節 2.6 **ししゃもの天ぷら** ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 6.0 黄 **ゆかり漬け** キャベツ ★ 45.5 緑 きゅうり ☆ 19.5 緑 白ごま 0.7 黄 ゆかり粉 0.4 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1 **冷やしそうめん汁** 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 3.9 緑 干ししいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 6.5 みりん 3.3 自然塩 0.7 氷 39.0	**27** コッペパン　はっ酵乳 **ケチャップフランク** ポークフランク 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カットトマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 ウスターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.8 黄 米白絞油 1.0 黄 **キャベツのカレーソテー** キャベツ ★ 32.5 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1 **スープミルファンティー** じゃがいも ★ 52.0 黄 玉葱 ★ 26.0 緑 鶏卵 26.0 赤 しめじ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 9.1 パン粉 1.3 黄 粉チーズ 1.3 赤 自然塩 1.3 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 でんぷん 1.3 黄 **スティックチーズ** 1本 赤

30

期末テスト



「食育基本法」制定から20年…　食は生きる上での基本です

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。