

7月 中学校給食予定献立表

献立表の上半部分。5日(月)から8日(木)までの献立と栄養情報。材料名、分量、アレルギー情報、エネルギー、たんぱく質が記載されている。

献立表の下半部分。9日(金)までの献立と栄養情報。材料名、分量、アレルギー情報、エネルギー、たんぱく質が記載されている。

7月 平均栄養量

平均栄養量の表。エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食物繊維の値が示されている。

☆献立は都合により変更になることがあります。

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。

※奈良県産とは・・・奈良県で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群の表。1群から6群の食品群とその代表食材がリストアップされている。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記表。卵、乳、小麦、蕎麦、ピー、It、蟹、鮑、働、P-などの略字と対応する食材名が記載されている。

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

夏休み★料理にチャレンジ!

夏休みの時間がある時に、朝食や夕食などの料理づくりにチャレンジしてみませんか? メニューを考え、栄養のバランスや彩り、味つけなどを考え、料理づくりを体験してみましょう。料理づくりの体験は食の自立にもつながります。広陵町の特産品であるなすやいちごを使った料理レシピや、香芝市産の米粉やみそを使った給食レシピの紹介をしています。ぜひ参考にしてみてください。



広陵町 イメージキャラクター かぐやちゃん



(レシピはこちらから)



香芝市 イメージキャラクター カッシー