

来月はパリ2024オリンピック!! 給食を食べておうえんしよう!!

食材名の横に「◎」がついた食材は奈良県産や奈良県の特産品!!



※献立や材料は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

11(火) 2004年アテネ大会 「ギリシャの料理」



28(金) 2020年東京大会 「千葉県の料理」

14(金) 2008年北京大会 「中国の料理」

18(火) 2012年ロンドン大会 「イギリスの料理」

25(火) 2016年リオ大会 「ブラジルの料理」

給食で夏のオリンピック 過去20年の開さい国ツアー



4~10日は「歯と口の健康週間」です。ひとくち15~30回を目標によくかんで食べましょう!!

Main menu table with columns for 3日(月), 4日(火), 5日(水), 6日(木)おはなし給食「おっちょこちよいのオットさん」, and 7日(金). Includes ingredients and energy/nutrient values.

しっかりかんで食べよう! かみかみマーク



◎◎ 10~14日は奈良県産の食べ物をたくさん使う地産地消ウィーク ◎◎




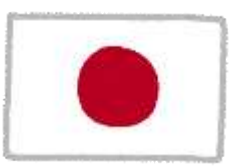
Menu table for 10日(月) to 14日(金) featuring local products. Includes 10日(月), 11日(火) Paris 2024 Olympics, 12日(水), 13日(木), and 14日(金) Beijing 2008 Olympics.



# 6月 学校給食献立表

令和6年度

奈良県立ろう学校

17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)							
麦ごはん ◎こめ おおむぎ 牛乳 牛乳  ほぎの レモンソースかけ 厚揚げ ほぎ(でん粉付) 油 レモン汁 しょう油 さとう  小松菜の のり和え 小松菜 にんじん もやし きざみのり しょう油 さとう みりん だしの素		パリ2024オリンピックおうえん 給食でオリンピック開催国ツアー 2012ロンドン大会 「イギリスの料理」  米粉パン ◎米粉パン 牛乳 牛乳  スコッチエッグ スコッチエッグ ケチャップ ABCスープ とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし カリフラワー ABCマカロニ コンソメ こしょう		ジャージャーうどん ◎吉野くず 入りうどん 牛乳 牛乳  にんじんしりしり にんじん さやいんげん 平天 かつお節 油 みりん しょう油 さとう 酒  ミルメーク (ココア) ミルメーク (ココア)  さとう 中華だし かたくり粉		ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳  ちくわなんばん ちくわ 天ぷら粉 油 酢 ごま油 みりん さとう しょう油 かたくり粉  もずくスープ もずく たまねぎ 白菜 えのきたけ とうふ 中華だし しょう油 こしょう ごま油 かたくり粉		21日 (金) 夏至の日になんで  ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳  たこ焼き たこ焼き とうがんのみそ汁 とうがん たまねぎ ぶなしめじ 高野豆腐 わかめ うるめ節 みそ 白みそ ごま油 レモン汁 みりん だしの素 さとう しょう油							
エネルギー 小 632kcal 大 814kcal たんぱく質 小 24.3g 大 33.5g		エネルギー 小 610kcal 大 775kcal たんぱく質 小 23.9g 大 30.1g		エネルギー 小 607kcal 大 780kcal たんぱく質 小 25.5g 大 30.9g		エネルギー 小 667kcal 大 855kcal たんぱく質 小 23.7g 大 30.6g		エネルギー 小 612kcal 大 743kcal たんぱく質 小 21.3g 大 24.8g							
24日 (月)		25日 (火)		26日 (水) おはなし給食		27日 (木)		28日 (金)							
ハヤシライス ◎こめ おおむぎ 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 里いも ほうれん草 赤ぶどう酒 油 ハヤシルウ さとう ウスターソース  大根サラダ 大根 水菜 くきわかめ ドレッシング		パリ2024オリンピックおうえん 給食でオリンピック開催国ツアー 2016リオ大会 「ブラジルの料理」  こくとうパン こくとうパン 牛乳 牛乳  フランク パッサリーノ (ボテサラダ) じゃがいも きゅうり とうもろこし 塩 こしょう ノンエッグ マヨネーズ  フェジョアーダ (ミックス豆 入りスープ) ミックス豆 レタス たまねぎ にんじん さつまいも コンソメ こしょう		麦ごはん ◎こめ おおむぎ 牛乳 牛乳  いわしの梅煮 とうふのみそ汁 とうふ 油揚げ たまねぎ とうみょう わかめ うるめ節 みそ  味付けのり 味付けのり		野菜ラーメン 中華めん 豚肉 かまぼこ キャベツ にんじん とうもろこし にら たまねぎ しょうが にんにく もやし こしょう しょう油 中華だし とりがらスープ ごま油  牛乳 牛乳  チンゲンサイ ナムル チンゲンサイ もやし にんにく ごま油 酢 さとう しょう油 ごま  手作り とりけるプリン 卵 牛乳 生クリーム さとう		パリ2024オリンピックおうえん 給食でオリンピック開催国ツアー 2020東京大会 「千葉県の料理」  ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳  あじさんがフライ あじさんがフライ 油 ちんご汁 とり肉 白菜 にんじん ごぼう ◎青ねぎ しょうが こんにやく 油 酒 だしの素 しょう油  キャベツの おなか炒め キャベツ もやし さやいんげん えりんぎ さとう みりん しょう油 だしの素 かつお節							
エネルギー 小 731kcal 大 928kcal たんぱく質 小 25.3g 大 31.5g		エネルギー 小 722kcal 大 942kcal たんぱく質 小 29.6g 大 35.7g		エネルギー 小 613kcal 大 807kcal たんぱく質 小 30.5g 大 35.7g		エネルギー 小 603kcal 大 805kcal たんぱく質 小 22.2g 大 29.4g		エネルギー 小 629kcal 大 815kcal たんぱく質 小 28.6g 大 35.7g							

夏至の日に関西では「田んぼの稲の根が  
たこの足のように四方八方しっかりと根付くように」  
と願いをこめて「たこ」を食べる風習があります。  
他の地域では何を食べるのかな？

絵本や映画にでてくる  
食べ物や料理をイメージした  
おはなし給食

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

歯並びや発声がよくなる!

給食のメニューを  
外出先でも  
確認できます!!



ひとくち15~30回を目標に、よくかんで食べましょう!!  
よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収しやすくなるだけでなく  
体や心にとってもいいことがたくさんありますよ。

消化・吸収をよくする! ぼよぼよむし歯を予防する!

きおくりよく、たか記憶力を高める!

リラックスできる!

たすふせ食べ過ぎを防ぐ!

運動能力をフルに発揮できる!

表情が豊かになる!

給食の写真や  
給食時間の様子  
調理員さんのお仕事  
寄宿舎の食事についても  
紹介しています。  
ぜひのぞいてみてください!!