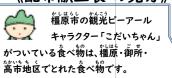
## 4月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう



⋛和	5年度	"李春",李	* 4	月 かっこうさ	ゆうしょくこん	した(ひよう	2		2	橿原市立小学校	
・ようび	10日(月)	日(火)	12日(水)	13日(木)		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかサラダ ちゅうかに	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ やさいいため とりだんごじる	れんこんのピリッといため	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップに ゆでブロッコリー はるやさいたっぷりスープ おいわいデザート	にゅうめん	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが じゃこピーマン ふりかけ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ いしかりじる ョーグルト	こめこパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ キャベツのカレーソテー クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう イチャプチェ	
	パン こき	学 ごはん   ロエベ き	**むぎごはん いょくき	パン こき	骨ごはん ルルくき	ちいさいパン   こ き	<b>うごはん</b> 1644 き	かむぎごはん   いべ き	うこめこパン   こ  き	がごはん ルベ	
	ぎゅうにゅう ロェル あ	ぎゅうにゅう ロぼん む	きゅうにゅう ロェル お	ぎゅうにゅう ほん あ	ぎゅうにゅう ロェル あ	ぎゅうにゅう ロゴん あ	ぎゅうにゅう 1ぼん あ	ぎゅうにゅう ロゴん あ	ぎゅうにゅう ロェル あ	ぎゅうにゅう ロゴル	
	ぎょうざ 1こ ぁ		5 てりやきハンバーグ  こ ま		とりひきにく 30 ぁ	ウインナー ロェル あ	ぶたにく 30 ぁ	ぶたにく 35 ぁ		ぎゅうにく 30	
	あぶら 2 き	あぶら 2	: ぶたにく 20 a		あつあげ 40 ぁ	やきそばめん 65 き	じゃがいも 90 き	キャベツ 30 み	あぶら 5き	つちしょうが 0.4	
	ほうれんそう 30 み				たまねぎ 20 み	ぶたにく 30 ぁ		たまねぎ 40 み	:		
	にんじん 5 み				にんじん 10 み	キャベツ 30 み		にんじん 8 み	ウインナー 20 あ		
<b>Y</b> "	きりぼしだいこん 1.5 み			トマトピューレ 5	えだまめ 5 み	たまねぎ 30 み	こんにゃく 20 き	えだまめ 5 み	ピーマン 5 み		
, \											
)	うすくちしょうゆ	コーン 8		とんかつソース 3	こいくちしょうゆ 2.2	にんじん 10 み		つちしょうが 0.5 み		<b>☆しめじ 8</b>	
, t	ごまあぶら 0.4 き	あぶら 0.5			さとう 1.5 き	こまつな 7 み		にんにく 0.2 み		ほうれんそう 15	
	ぶたにく 15 ぁ	1 1	さやいんげん 5 3	コンソメ 0.1	みりん   1	エリンギ 10 み		さとう 2き	カレーこ 0.03	はるさめ 8	
j	<b>なると</b> 10 ぁ		いりごま   1   き	パセリ 0.02 み	でんぷん 0.5 き	ウスターソース 0.7	みりん 0.7	こいくちしょうゆ 2	とりにく 10 ぁ	いりごま 0.8	
5	キャベツ 60 み	とりだんご 25 4	5 さとう 1.7 き	みず 10	あぶら 0.2 き	とんかつソース	ピーマン 12 み	みりん 0.5	じゃがいも 30 き	こいくちしょうゆ 2	
`	たまねぎ 30 み	はくさい 20 8	こいくちしょうゆ 2.5	ブロッコリー 35 み	みず 10	しお 0.01	きりぼしだいこん 1.5 み	りょうりしゅ 0.7	たまねぎ 30 み	さとう 1.5	
	にんじん 10 み	えのきたけ 5 %	りょうりしゅ 1	しお 0.1	終そうめんのふし 7き	こしょう 0.01	ちりめんじゃこ 7 あ	でんぷん 1.5 き	にんじん 10 み	ふんまつスープ 0.8	
	あつあげ 30 ぁ			ベーコン 15 あ	うすあげ 6 ぁ	ふんまつスープ 0.01		さけダイスカット 15 ぁ			
;					かまぼこ 7 ぁ	あぶら 0.5 き	いりごま I き	じゃがいも 20 き	えだまめ 5 み		
						L					
ř	こまつな 15 み				とうふ 20 あ	パイナップル 20 み	こいくちしょうゆ 0.7	うすあげ 5 ぁ	ぎゅうにゅう 10 ぁ	· ·	
	つちしょうが 0.7 み	うすあげ 6 4			たまねぎ 20 み	tt 20 ¾	さとう   1   き	とうふ 20 ぁ	スキムミルク 3 あ	とりささみほぐし 10	
	うすくちしょうゆ 1.8	つちしょうが 0.7 8	じゃがいも 40 き	じゃがいも 25 き	🚰 しめじ   5 🚜	アロエ 10 み		ほししいたけ   み	<b>学</b> こめこ 5 き	とうふ 15	
	ふんまつスープ 1.2	うすくちしょうゆ 3	ほうれんそう 20 3	アスパラガス 6 み	はくさい 20 み	みかんダイスゼリー 10 き	みりん 1	⊕あおねぎ 5 み	みそ 1.5 ぁ	たまねぎ 20	
t	ごまあぶら 0.2 き	りょうりしゅ 1.5	にんじん 10 ォ	うすくちしょうゆ 1.3	🐴 あおねぎ 📁 🏻 🧸		しそこんぶふりかけ 【こ み	しょくさい 15 み	コンソメ 1.5	はくさい 15	
ò	でんぷん 2き	だしパック 5	えのきたけ 5 4		うすくちしょうゆ 1.5			つちしょうが 0.7 み	こしょう 0.01	≜あおねぎ 5	
)	みず 10	みず 100	きりぼしだいこん 1.2 a		りょうりしゅ 0.8			みそ 6 あ	みず 80	ふんまつスープ 0.5	
, t		100	みそ 6 ま	みず 85	だしパック 5			だしパック 5	67 9 60	えきたいスープ 10	
j			だしパック 5	❤️いちごゼリー   1こ  き				みず 90	1	うすくちしょうゆ	
			みず   110	· ·	ぱちみつだいず しょくろ あ			ヨーグルト   こ  ぁ		みず 100	
9			こざかな はる ま								
•				1	4.			19日			
					'~~		M	食育の日			
					┘ まほろば │		41	RANH			
					しょはつは		2 2				
					\ のĔ ↓		STATE OF THE STATE				
					U D D						
	エネルギー/たんぱくしつ	エネルキ・・・ / たんぱくしつ		ゴルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	ゴルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルキ゛-/たんぱくし	
ようか							587kcal 24.0g				
ò											
t											
٦											
_	<u> </u>					はいふこん	だてひょう みかた				
うび	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	《配布献》	立表 の見方)	19日(水	きゅうにゅう	まいにち 毎日つきます。	
_	パン	ごはん	むぎごはん	こめこパン	むぎごはん			むぎごはん			
2	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	~ ~ ~ ~ ~~~		ぎゅうにゅう	女美で光	きくなる 👝	
ĺ								ぶたどんのぐ	ために残		
だ て	さけのマリネ	ツナたく	カレー てりやきチキン				クター「こだいちゃん」	いしかりじる	// _	44. 773	
	- コッンキのフープ	- ムぼてづけんの人	· マカロニサラダ 「ブロッフリーサラダー		ツナいため たき		もの かしはら ごせ コーグルト		かユ キしょう 年乳		

ひ・ようび	24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)		
2	パン			ごはん			むぎごはん			こめこパン			むぎごはん		
h	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
だ	さけのマリネ			ツナたく			カレー			てりやきチキン			チンゲンサイの		
て	ニョッキのス・				マカロニサラダ			ブロッコリーサラダ			ツナいため				
ъ		とうにゅうじる			ふくじんづけ			ミネストローネ			マーボーどうふ				
i,		とりにゆうしつ			ふくしんうり			ミホストローホ							
				89			6 N			KN = 0 -   -   -			オレンジ		
	パン	ک ا	3	**ごはん	ILL	₹	ずむぎごはん	1644	3	一つめこパン	ک ا	3	∜むぎごはん	ILL	3
	خ، ما خ، صد	1ぼん		د ماد شد			ع ماد ک	1ぽん		د ، ماد ، تبد	1ぽん		# . 3 to . 3	1ぽん	
	ぎゅうにゅう さけでんぷんつき	l		ぎゅうにゅう	115%		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	L	
				ぶたひきにく		ı	ぶたにく	25	ı	てりやきチキン	12		チンゲンサイ	25	
	あぶら	4		つちしょうが	0.5	ı	にんにく	0.3		ブロッコリー	35		ツナ	8	あ
	たまねぎ	20		にんじん		み	じゃがいも	40	ı	さとう	0.3	ŧ	エリンギ	8	1 1
	パプリカ(あか)	2		だいず		あ	たまねぎ	60	ı	こいくちしょうゆ	0.8		コーン	5	み
ざ	パプリカ(き)	2		さとう		き	にんじん	15		す	- 1		こいくちしょうゆ	0.5	
L.	さとう	2	き	こいくちしょうゆ	3		だいず	10	ı	オリーブあぶら	١	き	さとう	0.2	
ij	うすくちしょうゆ	3		あぶら			デカレールウ	15	き	ベーコン	15	あ	いりごま	0.5	き
	す	3		ツナ	30	あ	ウスターソース	0.8		むぎ	5	ŧ	みず	0.1	
t.	しお	0.1		つちしょうが	0.6	み	とんかつソース	0.8		たまねぎ	30	H	とうふ	80	あ
う	みず	すこし		ノンエッグマヨネーズ	5	ŧ	コンソメ	0.08		にんじん	10	4	ぶたひきにく	30	あ
め	ベーコン	20	あ	うすくちしょうゆ	0.5		カレーこ	0.2		じゃがいも	30	ŧ	たまねぎ	65	4
l,	たまねぎ	30	<sub>z</sub>	こしょう	0.01		ローリエ	0.01		セロリ	4	4	にんじん	10	4
	キャベツ	20	4	しお	0.01		ガラムマサラ	0.01		スキムミルク	3	あ	エリンギ	8	4
お	にんじん	8		あぶら	0.2	き	みず	50		だいず	5	あ	⇔あおねぎ	5	4
	コーン	5		きざみたくあん	10	ı	ごぼう	15	24	カットトマト	15	4	ほししいたけ	0.5	
r,	エリンギ	4	4	ぶたにく	20		マカロニ	7	ı	にんにく	0.3		つちしょうが	0.5	
び	<b>ー ノン</b> つ べこめこのニョッキ			こまつな	15	ı	にんじん		4	トマトピューレ	6	,	にんにく	0.3	
	パセリ	0.05		だいこん	5	み	コーン	5	み	コンソメ	2		ふんまつスープ	1	07
し	うすくちしょうゆ	1.5	97	れんこん		み	うすくちしょうゆ	0.6	07	オリーブあぶら	0.2	+	トウバンジャン	0.2	
J		1.5			5	み	ノンエッグマヨネーズ				0.01	3		2	
ì	コンソメ			しめじ				8	*	こしょう			りょうりしゅ		
	こしょう	0.03		えのきたけ		み	だいこん	20	4	みず	30	ļ	こいくちしょうゆ	2	
9	みず	100	Ļ	きりぼしだいこん	1	ı	きゅうり	5	34				あかみそ	2.5	
£				うすあげ		あ	つちしょうが	0.5					みそ	2.5	
う				あおねぎ		み	さとう	0.3	*				さとう		き
_				とうにゅう	20	あ	こいくちしょうゆ	0.6					でんぷん	1	き
g				だしパック	5		す	ı					みず	<u> </u>	
J				みそ	4	あ	みりん	0.6					オレンジ	12	H
				うすくちしょうゆ	0.5		しお	0.01							
				みず	70				Ī						
									Ĺ						
							てきえんきゅう	٧٤.	)						
							適塩給								
							心型和	×	J						
	エネルギー/たんに	ぱくし	っ	エネルギー/たんに	ぱくし	っ	エネルギー/たんに	ぱくし	っ	エネルギー/たんに	ぱくし	っ	エネルギー/たんに	ぱくし	っ
えいようか	666kcal 27.1g		641kcal 32.8g			687kcal 22.4g			621kcal 30.6g						
お										3					
は															
L															
U	l														



このマークは「奈良のしか」です。食品の様にこのマーク があるものは、奈良県でとれた食べ物を えん 表しています。

こだいちゃんと、奈良のしかを探してみま しょう。

## まほろばの首

ちさん ちしょう しょう **地産地消の取り組みで、** ならけん しょくざい 奈良県の食材をたくさん 使った献立を「まほろば の日の献立」としています。

毎月19日は「食育の日」 です。橿原市でも、「食」を 大切に考えてもらおうと、 19日前後に特別献立を たてて『食育の日 献立』 としています。 給食の献立から、栄養の こと、日本の郷土料理など 後についてたくさん夢んで

ください。

マークの日は、家庭から きれいに発った「おはし」を持って きましょう。スプーンは、毎日学校 で用意しています。

飲みましょう。 学むぎごはん 火火

ぎゅうにゅう 1864 あ

ぶたにく 35 キャベツ 30 たまねぎ 40

たまねぎ 40 にんじん 8 えだまめ 5 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 1.5 じゃがいも 20 うすあげ 5 とうふ 11 5 はりしいたけ 1 あおねぎ(JA) 5

あおねぎ(JA)

はくさい 15 み つちしょうが 0.7 み そ 6 あ だしパック 5 みず 90 ヨーグルト 1こ あ

19日

食育の白

エネルギー/たんぱくしつ

647kcal \28.9g

食品の右に書いてある サラピ ひとりぶん ぶりょう 数字は 人分の分量 です。調味料や水も書 いています。この数字に かぞく にんずう 家族の人数をかけると、 きゅうしょく おな あじ たの 給食と同じ味が楽しめ ます。お家でもみんなで っく 作ってみてください。



た。
食べ物は、大きく3つの 働きに分けられます。食 品のだに「あ」「き」「み」 と書いているのはそれぞ れの働きに分けていて、 その働きはこの表の下 に説明があります。

|食の栄養価(エネルギーと たんぱくしつ)を書いています。

