令和5年度

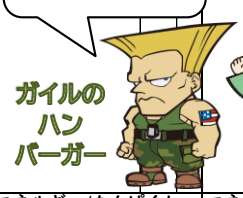
3がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ だいこんのツナいため やさいたっぷりスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう トッポギ わかめスープ ヨーグルト	まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー ポテトフライ はなやさいスープ	げんりょうごはん かきのはずし ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ はくたくじる	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースカツどん しおこうじじる はちみつだいず	げんりょうパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ フルーツしらたまミックス こざかな	ごはん ぎゅうにゅう セルフこぎつね たけのこごはんのぐ はるさめスープ はるか	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ ポトフ いちごジャム
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 6 き だいこん 40 み コーン 8 み にんじん 2 み ツナ 8 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 す 0.8 あぶら 0.5 き ベーコン 10 あ じゃがいも 25 き たまねぎ 25 み にんじん 10 み こまつな 20 み かぼちゃ 15 み しめじ 5 み パセリ 0.04 み コンソメ 1.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 30 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.4 み トッポギ 25 き にんじん 8 み キャベツ 25 み はくさいキムチ 12 み にら 8 み こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.8 さとう 2.5 き コチュジャン 0.15 でんぷん 1 き ごまあぶら 1 き やきぶた 10 あ わかめ 0.8 あ とうふ 30 あ たまねぎ 25 み きりぼしだいこん 1 み チンゲンサイ 10 み えきたいスープ 12 ふんまつスープ 1.5 いりごま 1 き うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100 ヨーグルト 1こ あ	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ハンバーグ 1こ あ カットトマト 5 み コンソメ 0.2 トマトピューレ 5 とんかつソース 2 さとう 1 き みず 10 フライドポテト 40 き あぶら 4 き あおのり 0.04 あ しお 0.01 ベーコン 10 あ たまねぎ 40 み にんじん 12 み ブロッコリー 10 み コーン 10 み エリンギ 7 み カリフラワー 10 み パセリ 0.05 み オリーブあぶら 0.3 き コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 100	ごはん 1しょく き かきのはずし 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こうやどうふ 4 あ にんじん 8 み たけのこ 8 み いとこんにゃく 10 き たまご 20 あ さやいんげん 8 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 2.5 みりん 0.4 だしパック 1.5 みず 30 はくたくうどん 20 き とりにく 15 あ うすあげ 8 あ かまぼこ 8 あ たまねぎ 15 み しめじ 8 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ヒレカツ 1きれ あ あぶら 5 き ウスターソース 3 とんかつソース 2 ケチャップ 0.6 こいくちしょうゆ 0.7 さとう 0.4 き みりん 0.7 みず 3 キャベツ 35 み とりにく 12 あ うすあげ 8 あ とうふ 20 あ だいこん 20 み はくさい 20 み ごぼう 5 み す 少々 にんじん 15 み あおねぎ 5 み つちしょうが 0.7 み しおこうじ 4 りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 1 だしパック 5 みず 80 はちみつだいず 1ふくろ あ	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ぶたひきにく 25 あ たまねぎ 40 み にんじん 10 み しめじ 10 み エリンギ 10 み ほうれんそう 12 み コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 1 き にんにく 0.2 み しお 0.2 こしょう 0.02 パイナップル 25 み もも 15 み みかんダイスゼリー 15 き こめこだんご 20 き こざかな 1ふくろ あ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりひきにく 25 あ ごまあぶら 0.7 き うすあげ 20 あ つちしょうが 0.4 み にんじん 10 み きりぼしだいこん 1.2 み さやいんげん 5 み たけのこ 10 み りょうりしゅ 1 さとう 2 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 でんぷん 0.5 き ぶたにく 15 あ つちしょうが 0.5 み はるさめ 4 き にんじん 8 み たまねぎ 30 み キャベツ 20 み にら 8 み しめじ 5 み ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.01 みず 110 はるか 1ふくろ み	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ オムレツ 1こ あ ウインナー 15 あ パプリカ（あか） 5 み たまねぎ 20 み パプリカ（き） 5 み カットトマト 15 み オリーブあぶら 0.5 き にんにく 0.1 み ケチャップ 8 あかワイン 1 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 10 ベーコン 12 あ じゃがいも 30 き にんじん 10 み たまねぎ 25 み キャベツ 25 み アスパラガス 6 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 1.5 こしょう 0.02 みず 80 いちごジャム 1ふくろ き
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 643kcal 26.8g	エネルギー/たんぱくしつ 702kcal 25.4g	エネルギー/たんぱくしつ 678kcal 25.7g	エネルギー/たんぱくしつ 596kcal 25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 655kcal 28.3g	エネルギー/たんぱくしつ 619kcal 26.1g	エネルギー/たんぱくしつ 608kcal 26.2g	エネルギー/たんぱくしつ 646kcal 29.3g
おはし								

韓国料理
トッポギ

ストリートファイター
コラボ献立



まほろば
献立

てきえんきゅうしょく
適塩給食

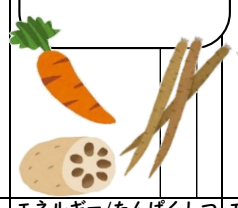
奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

春が旬
たけのこ

フランス
の料理

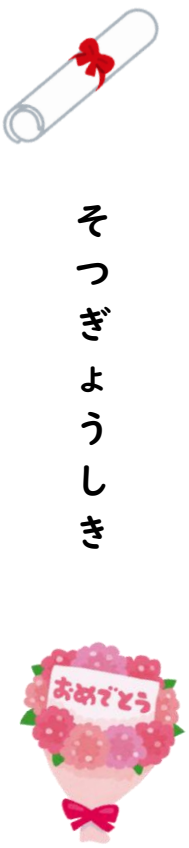
ひ・ようび	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだてめい	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう ビーフカレー こんさいとツナのいためもの	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき やまとまなのごまあえ みそにゅうめん	こめこパン ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー おいわいデザート		パン ぎゅうにゅう ボイルシューマイ にらのナムル はっぽうさい
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 25 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 20 み だいず 10 あ カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 ごぼう 10 み れんこん 10 み ツナ 20 あ にんじん 8 み うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き すりごま 0.5 き	ごはん 1しょく き わかめごはんのもと 2 あ ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばのしおやき 1きれ あ やまとまな 25 み きりぼしだいこん 3 み にんじん 8 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き きんごま 1.5 き そうめんのふし 7 き こまつな 8 み うすあげ 8 あ かまぼこ 8 あ たまねぎ 20 み にんじん 8 み しめじ 5 み あおねぎ 3 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 2こ あ あぶら 6 き さとう 3 き うすくちしょうゆ 4 レモンかじゅう 3 み ブロッコリー 35 み さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 き コーン 10 み ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 40 み にんじん 12 み クリームコーン 10 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ こめこ 3 き コンソメ 1.5 こしょう 0.02 みず 90 いちごゼリー 1こ き	そつぎょうしき	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ボイルシューマイ 2こ あ にら 25 み きりぼしだいこん 1.5 み にんじん 5 み うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 1 き す 1 さとう 0.8 き ぶたにく 35 あ なると 15 あ キャベツ 60 み たまねぎ 45 み にんじん 15 み ほししいたけ 0.5 み チンゲンサイ 10 み つちしょうが 0.8 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.2 ごまあぶら 1.2 き でんぷん 1.5 き みず 10
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 694kcal 25.9g	エネルギー/たんぱくしつ 642kcal 26.3g	エネルギー/たんぱくしつ 695kcal 36.1g		エネルギー/たんぱくしつ 601kcal 30.2g
おはし					

根菜はよく
かんで食べ
ましょう



食育の日
の献立

卒業お祝い



マークの日は、家庭から
「おはし」を持ってきましょう。

こだいちゃん
がついている食べ物は、橿原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

ならのしか
がついている食べ物は、奈良県でとれた食べ物です。

リュウも
大好きな
学校給食で
郷土の恵みを
味わっていただき
ましょう。

1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。
感謝して食べることができましたか？
食事の準備や後片付け、あいさつが
できましたか？
できていなかったところは、来年度に
がんばりましょう。

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの・・・からだののちょうしをととのえるもの