令和6年度

4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

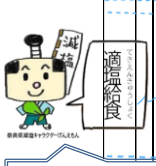
ひ・ようび	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ボロネーゼスパゲッティ アスパラの ペペロンチーノ	ごはん ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ はくたくじる	パン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソテー ポークビーンズ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほうれんそうの マヨネーズいため	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ みそにゅうめん	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス ぎょにくソーセージ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー だいこんのツナいため	パン ぎゅうにゅう コロッケ やさいソテー マカロニスープ	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね くきわかめのごもくに まごわやさしいじる
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ぎゅうひきにく 6 あ ぶたひきにく 7 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み だいず 8 あ カットトマト 8 み ケチャップ 20 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 さとう 0.1 き しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き みず 25 アスパラガス 10 み ベーコン 2 あ オリーブあぶら 0.65 き じゃがいも 30 き にんじん 8 み にんにく 0.2 み とうがらし 0.03 しお 0.06 こしょう 0.04	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 5 き はくたくうどん 20 き うすあげ 10 あ かまぼこ 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み だいこん 12 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	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 35 あ アスパラガス 5 み キャベツ 30 み にんじん 5 み あぶら 0.5 き うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 ぶたにく 20 あ あかワイン 0.6 じゃがいも 45 き たまねぎ 40 み にんじん 10 み だいず 20 あ しめじ 7 み バセリ 0.02 み スキムミルク 3 あ ケチャップ 18 ウスターソース 1 コンソメ 1.2 こしょう 0.01 さとう 0.5 き みず 45 いちごジャム しょく き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 25 あ じゃがいも 65 き にんじん 10 み たまねぎ 60 み こんにゃく 25 き さやいんげん 5 み さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 ベーコン 5 あ ひじき 0.5 あ ほうれんそう 30 み コーン 6 み あぶら 0.5 き ノンエッグマヨネーズ 6 き しお 0.1 こしょう 0.01	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こもちししゃもフライ 1ひ あ あぶら 3 き ブロッコリー 40 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き そうめんのふし 8 き うすあげ 10 あ かまぼこ 5 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み えのきたけ 5 み あおねぎ 4 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ やきそばめん 65 き ぶたにく 15 あ キャベツ 30 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み ひらてん 15 あ こまつな 10 み エリンギ 10 み ウスターソース 0.7 とんかつソース 1 しお 0.01 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き パイナップル 25 み もも 15 み アロエ 10 み みかんダイスゼリー 10 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 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 15 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 だいこん 35 み コーン 8 み にんじん 2 み ツナ 12 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 す 0.8 あぶら 0.8 き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ コロッケ 1こ き あぶら 6 き キャベツ 30 み ピーマン 5 み ウインナー 8 あ しめじ 5 み あぶら 0.3 き コンソメ 0.3 カレーこ 0.03 ベーコン 8 あ かぼちゃ 30 み たまねぎ 35 み にんじん 10 み こまつな 10 み マカロニ 5 き うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こんさいつくね 1こ あ くきわかめ 12 あ ひらてん 12 あ こんにゃく 8 き にんじん 5 み いりごま 1 き さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.5 き たまねぎ 20 み かぼちゃ 20 み こまつな 10 み にんじん 3 み じゃがいも 20 き しめじ 5 み うすあげ 5 あ わかめ 0.2 あ すりごま 3 き みそ 6 あ だしパック 5 みず 90
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 595kcal 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 635kcal 22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 611kcal 32.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 579kcal 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 579kcal 20.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 588kcal 24.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 610kcal 22.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 677kcal 22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 615kcal 21.1g
おはし									

奈良県産の食材を使った料理や奈良県の郷土料理で奈良県を味わう献立を出します。「まほろば」とは、「すばらしいところ」という意味があります。

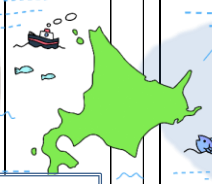
今年度は、世界一周を目指して各国の料理や特産物を使った献立を取り入れます。世界一周の始まりは、「日本」です。

今年度からの取り組みでしっかりかむことをテーマに献立を考えています。

ひ・ようび	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの しおこうじいため わかめのみそしる ふりかけ	こめこパン ぎゅうにゅう ホタテフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフキンパ やきのり トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに ボイルシューマイ
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたひきにく 28 あ りょうりしゅ 1 つちしょうが 0.4 み じゃがいも 50 き にんじん 15 み いとこんにゃく 10 き さやいんげん 5 み あぶら 0.5 き さとう 1 き しおこうじ 2 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 0.5 だしパック 1 みず 20 とうふ 30 あ たまねぎ 10 み うすあげ 12 あ しめじ 8 み わかめ 0.6 あ あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120 ひじきふりかけ 1こ み	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ホタテフライ 2こ あ あぶら 6 き たまねぎ 15 み キャベツ 15 み パプリカ(あか) 2 み さとう 1.5 き うすくちしょうゆ 1 す 2 しお 0.05 オリーブあぶら 0.5 き ベーコン 10 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 20 き セロリ 4 み スキムミルク 3 あ だいず 5 あ カットトマト 15 み にんにく 0.3 み トマトピューレ 6 コンソメ 2 さとう 0.2 き オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 30	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 28 あ りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 み にんじん 12 み ほうれんそう 10 み きりぼしだいこん 1 み たまねぎ 25 み ごまあぶら 0.5 き さとう 3 き みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 0.3 き いりごま 1 き きんしたまご 12 あ やきのり しょく あ トック 20 き やきぶた 5 あ とうふ 20 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 25 あ なると 10 あ キャベツ 50 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み あつあげ 35 あ ほししいたけ 0.5 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 1.8 ふんまつスープ 1.2 ごまあぶら 0.2 き でんぷん 2 き みず 10 ボイルシューマイ 2こ み
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 601kcal 23.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 665kcal 31.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 618kcal 25.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 624kcal 25.2g
おはし				



適塩給食の日は、減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。

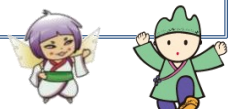


中国の輸入禁止によって行き場を失った北海道産のホタテを無償で提供していただきました。

《配布献立表の見方》

橿原市の観光ピーアールキャラクター「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。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。



橿原市の観光PRキャラクターさららちゃんやこだいちゃんと橿原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

19日(金)

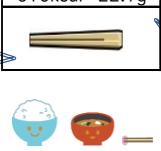
むぎごはん	1しょく き
ぎゅうにゅう	1ぽん あ
とりにく	20 あ
にんにく	0.3 み
じゃがいも	40 き
たまねぎ	60 み
にんじん	15 み
だいず	10 あ
カレールウ	15 き
ウスターソース	0.8
とんかつソース	0.8
コンソメ	0.08
カレーこ	0.2
ローリエ	0.01
ガラムマサラ	0.01
みず	50
だいこん	35 み
コーン	8 み
にんじん	2 み
ツナ	12 あ
さとう	1 き
うすくちしょうゆ	1.2
す	0.8
あぶら	0.8 き
ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ	610kcal 22.7g

牛乳は、毎日つきます。丈夫で大きくなるために残さず飲みましょう。

食品の右に書いてある数字は1人分の分量です。調味料や水も書いています。この数字に家族の人数をかけると、給食と同じ味が楽しめます。お家でもみんなで作ってみてください。

食品の右に「あ」「き」「み」と書いてあるのは食べ物を働きで3つに分けたグループです。その働きについての説明は、表の下にあります。

1食の栄養価（エネルギーとたんぱくしつ）を書いています。



食育の日

毎月19日は「食育の日」です。「食」を大切に考えてもらうため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。

マークの日は、家庭からきれいに洗った「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。

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・・・からだのちょうしをととのえるもの