

日・曜	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
献立名	パン 牛乳 ミートスパゲッティ コールスローサラダ	ごはん 牛乳 大和まな入りミンチカツ 茎わかめの五目煮 まごわやさしい汁	パン 牛乳 ホットドッグの具 ミネストローネ 牛乳混入粉末コーヒー	麦ごはん 牛乳 カレー カミカミサラダ お祝いデザート	ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ	米粉パン 牛乳 チキンパルメジャーナ コンソメスープ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひじきと大豆の炒め煮 どさんこ汁	パン 牛乳 焼きそば フルーツミックス 魚肉ソーセージ
材料名および使用量(9)	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しめじ 大豆 カットトマト トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ ローリエ 塩 こしょう 油 キャバツ ホールコーン 卵抜きマヨネーズ 三温糖 酢 塩 こしょう	ごはん 牛乳 大和まな入りミンチカツ 油 茎わかめ 豚肉 平天 こんにやく にんじん 三温糖 上白糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 油 たまねぎ 小松菜(JA) じゃがいも 薄揚げ しめじ わかめ すりごま みそ だしパック 水	パン 牛乳 フランクフルト キャバツ にんじん ピーマン 油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう ベーコン 小麦 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ 大豆 カットトマト にんにく トマトピューレ コンソメ オリーブ油 こしょう 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉 にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 米粉カレー ウスターソース とんかつソース コンソメ カレー粉 ローリエ ガラムマサラ 水 切干大根 にんじん ごぼう れんこん ごま油 上白糖 淡口しょうゆ 酢 いちごゼリー	ごはん 牛乳 豚肉 料理酒 にんにく コチュジャン にんじん ほうれんそう 切干大根 たまねぎ 三温糖 みりん風調味料 ごま油 三温糖 濃口しょうゆ でん粉 いりごま 錦糸卵 トック 鶏さみほぐし 豆腐 たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ(JA) 粉末ガラスープ 液体ガラスープ 淡口しょうゆ 水	米粉パン 牛乳 チキンカツ 油 たまねぎ カットトマト トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 三温糖 赤ワイン コンソメ こしょう 水 チーズ ウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ひよこ豆 淡口しょうゆ コンソメ こしょう 水	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 油 ひじき 大豆 平天 にんじん 薄揚げ むき枝豆 三温糖 上白糖 濃口しょうゆ だしパック 水 みりん風調味料 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏団子 ホールコーン にんにく 青ねぎ(JA) 粉末ガラスープ 赤みそ みそ 水	パン 牛乳 焼きそば 豚肉 キャバツ たまねぎ にんじん 平天 小松菜(JA) しめじ ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう 粉末ガラスープ 油 パイナップル 桃 アロエ みかんダイスゼリー 米粉団子 魚肉ソーセージ
中学	762kcal 29.7g 23.9g	745kcal 26.9g 23.2g	705kcal 28.8g 23.2g	770kcal 23.2g 16.4g	736kcal 30.7g 18.6g	730kcal 37.1g 24.7g	823kcal 29.2g 28.9g	780kcal 30.2g 19.3g
		まごわやさしい汁 「まめ」「ごま」「わかめ(海藻)」「やさい」「さかな」「しいたけ(きのこ)」「いも」など取り入れることで健康的な生活を送ることができる食材がたっぷり含まれます	自分では自分でホットドッグを作って食べよう!! 	カミカミ献立 カミカミサラダ 		食育の日：オーストラリア 	食品名横の と のマークの ならのしか 奈良県産の食品です こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です	

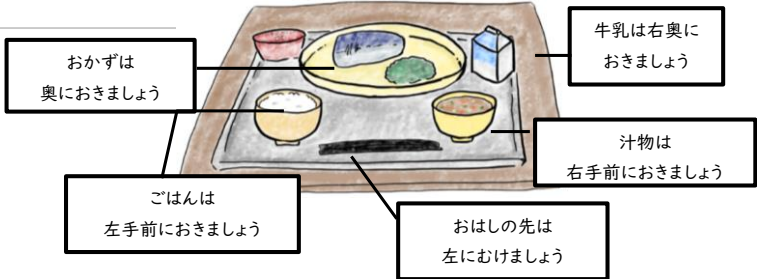
日・曜	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
献立名	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ほうれん草の中華サラダ ポイルシューマイ	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	パン 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん ワンタンスープ ジャム(メープル)	ごはん 牛乳 チュンリーの春巻き 八宝菜 小魚	ごはん 牛乳 いわしの生煮 切干大根の甘酢和え 飛鳥鍋 のりの佃煮
材料名および使用量(9)	麦ごはん 牛乳 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ねぎ 干し椎茸 土しよが にんにく 粉末ガラスープ トウバンジャン 料理酒 濃口しょうゆ 赤みそ みそ 三温糖 でん粉 水 ほうれんそう 切干大根 にんじん 淡口しょうゆ ごま油 酢 上白糖 ポイルシューマイ	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリー すりごま 濃口しょうゆ 上白糖 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん 三温糖 上白糖 濃口しょうゆ みりん風調味料	パン 牛乳 肉団子 油 たまねぎ にんじん ピーマン 生しいたけ(JA) 濃口しょうゆ 三温糖 酢 料理酒 粉末ガラスープ でん粉 ベーコン ワンタンの皮 はくさい 小松菜 大根 えのきたけ 豆腐 淡口しょうゆ 粉末ガラスープ 料理酒 こしょう 水 メープルジャム	ごはん 牛乳 小松菜入り春巻 油 豚肉 なると ミニ厚揚げ キャバツ たまねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 土しよが 淡口しょうゆ 粉末ガラスープ ごま油 でん粉 水 小魚	ごはん 牛乳 いわしの生煮 きゅうり 切干大根 にんじん ホールコーン いりごま 酢 淡口しょうゆ 三温糖 ごま油 鶏団子 豆腐 キャバツ 小松菜 ごぼう 酢 にんじん 土しよが 牛乳 だしパック みそ スキムミルク 水 のりの佃煮
中学	765kcal 31.0g 21.1g	733kcal 27.7g 19.4g	812kcal 30.7g 30.3g	738kcal 26.4g 21.7g	701kcal 28.6g 17.6g
		米 米粉のカレー 奈良県産小松菜入り春巻 奈良県産大和まな入りミンチカツ 青ねぎ(五條市・奈良市) 小松菜(高取町・御所市) 生しいたけ(大淀町)	ストリートファイター コラボ献立の日 中国：春麗の春巻き		まほろばの日 今年度も引き続き、奈良県産の食材を使用した、奈良県を味わう献立として「まほろばの日」の献立が登場します。 「まほろば」とは「すばらしいところ」という意味があります。

6つの基礎食品群：1：1群(たんばく質) 2：2群(無機質) 3：3群(緑黄色野菜) 4：4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5：5群(炭水化物) 6：6群(脂質)

4月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：kcal、たんばく質：g、脂質：g、カルシウム：mg、鉄：g、ビタミンA：μgRE、
ビタミンB1：mg、ビタミンB2：mg、ビタミンC：mg、食物繊維：g、食塩相当量：g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

給食の配膳を知ろう



配膳の仕方には、決まりがあります。ご飯を左側に置くのは、「左側の方が位が高い」という平安時代からの風習です。お米が大切なものという考えから、位の高い左側に置くようになりました。

主菜、副菜を異なるお皿に盛り付ける場合は、主菜が右側、副菜が左側になります。一つのお皿にのせる場合、和食の時は主菜が奥に、副菜は手前に盛り付けます。

学校給食について

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動の一環です。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

今年度の橿原市の学校給食の取り組みについて

食育の日

今年度は、昨年度に引き続き、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『オーストラリア』です。

まほろばの日

今年度も引き続き、奈良県産の食材を使用した、奈良県を味わう献立として「まほろばの日」の献立が登場します。「まほろば」とは「すばらしいところ」という意味があります。

カミカミ献立の日

カミカミ献立の日は、しっかりかむことをテーマに献立を考えています。「消化をよくする」「口腔内を衛生的に」「肥満を防ぐ」「脳が活性化する」などの効果があります。

適塩給食の日

適塩給食の日の献立は、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。ご家庭でも参考にしてください。