

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	ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ 豚汁 ふりかけ	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	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	麦ごはん 牛乳 カレー カミカミサラダ お祝いデザート	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 ビビンバ炒め トックスープ	パン 牛乳 焼きそば フルーツミックス 魚肉ソーセージ	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
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚揚げ 65g 1 白ねぎ 7.8g 4 にんにく 0.13g 4 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 3.9g 4 みりん風調味料 1.3g 3 でん粉 1.04g 5 豚肉 15g 1 豆腐 33g 1 薄揚げ 20g 1 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 にんじん 15g 3 ごぼう 10.4g 4 こんにゃく 10.4g 5 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 1 みそ 7.8g 1 水 117g 1 お魚ふりかけ 1こ 1	パン 1食 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 2 キャベツ 45.5g 4 にんじん 7g 3 ピーマン 6.5g 3 油 0.26g 6 コンソメ 0.39g 3 カレー粉 0.04g 3 塩 0.13g 3 こしょう 0.01g 3 ベーコン 11g 1 麦 6.5g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.5g 3 じゃがいも 45.5g 5 セロリ 5.2g 4 大豆 6.5g 1 カットトマト 19.5g 3 にんにく 0.39g 4 トマトピューレ 7.8g 3 コンソメ 2.6g 3 オリーブ油 0.26g 6 こしょう 0.01g 3 水 39g 3 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 大和まな入りミンチカツ 1本 2 油 5g 6 茎わかめ 13g 2 豚肉 7g 1 平天 10.4g 1 こんにゃく 10.4g 5 にんじん 6.5g 3 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g 5 みりん風調味料 1.04g 6 油 0.39g 6 たまねぎ 32.5g 4 小松菜(JA) 13g 3 にんじん 7g 3 じゃがいも 26g 5 薄揚げ 6.5g 4 わかめ 10.4g 1 わかめ 0.26g 2 すりごま 3.9g 6 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 3 水 117g 1 日本型食生活	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 20g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 20g 3 大豆 15g 1 米粉カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g 3 とんかつソース 1.04g 3 コンソメ 0.1g 3 カレー粉 0.26g 3 ローリエ 0.01g 3 ガラムマサラ 0.01g 3 水 65g 2 切干大根 4.17g 4 にんじん 7g 3 ごぼう 15.6g 4 れんこん 7.8g 4 ごま油 1.17g 6 上白糖 3.9g 5 淡口しょうゆ 3.25g 5 酢 3.9g 5 いちごゼリー 1こ 5	米粉パン 1食 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1本 2 油 5g 6 たまねぎ 26g 4 カットトマト 6.5g 3 トマトピューレ 5.2g 3 ケチャップ 5.2g 3 ウスターソース 0.52g 3 三温糖 0.26g 5 赤ワイン 0.26g 3 コンソメ 0.07g 3 こしょう 6.5g 4 チーズ 6.5g 2 ウインナー 11g 1 じゃがいも 39g 5 にんじん 15g 3 たまねぎ 45.5g 4 ブロッコリー 19.5g 3 しめじ 6.5g 4 ひよこ豆 8g 1 にんじん 1.69g 3 コンソメ 1.95g 3 こしょう 0.04g 3 水 104g 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 40g 1 料理酒 0.78g 1 にんにく 0.04g 4 コチュジャン 0.65g 3 にんじん 16g 3 ほうれんそう 13g 3 切干大根 1.95g 4 たまねぎ 39g 4 ごま油 0.65g 6 三温糖 3.25g 5 みりん風調味料 1.3g 3 濃口しょうゆ 5.2g 5 でん粉 0.39g 5 いりごま 1.5g 6 錦糸卵 26g 1 鶏ささみほぐし 20g 5 豆腐 7g 1 みかんダイスゼリー 20g 1 たまねぎ 26g 4 はくさい 19.5g 4 にんじん 7g 3 青ねぎ(JA) 6.5g 3 粉末ガラスープ 0.65g 3 液体ガラスープ 13g 3 淡口しょうゆ 1.3g 3 水 130g 3	パン 1食 5 牛乳 1本 2 焼きそば麺 70.2g 5 豚肉 20g 1 キャベツ 39g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 平天 13g 1 小松菜(JA) 13g 3 しめじ 10.4g 4 ウスターソース 0.91g 3 とんかつソース 1.3g 3 塩 0.01g 3 こしょう 0.01g 3 粉末ガラスープ 0.01g 3 油 0.65g 6 バナナ 32.5g 4 桃 19.5g 4 アロエ 13g 4 みかんダイスゼリー 13g 5 米粉団子 15g 5 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 9g 6 ひじき 1.95g 5 大豆 8g 1 平天 11g 1 にんじん 7g 3 薄揚げ 7.8g 1 むぎ枝豆 6.5g 4 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 2.6g 3 だしパック 2.6g 3 水 13g 3 みりん風調味料 0.65g 6 にんにく 0.13g 6 じゃがいも 32.5g 5 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.5g 3 鶏団子 25g 1 ホールコーン 10.4g 4 にんにく 0.26g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 粉末ガラスープ 1.3g 3 赤みそ 2.6g 1 みそ 2.6g 1 水 130g 1
中学	767kcal 29.7g 26.0g	705kcal 29.0g 23.3g	750kcal 26.8g 23.5g	774kcal 23.3g 16.6g	728kcal 37.0g 24.7g	728kcal 31.2g 17.9g	783kcal 30.1g 19.5g	831kcal 29.8g 29.9g
		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	

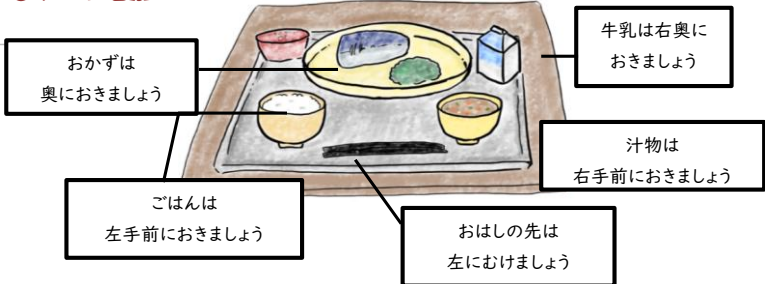
日・曜	23日(水)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				30日(水)			
献立名	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ほうれん草の中華サラダ ポイルシューマイ				パン 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん ワンタンスープ ジャム（メープル）				ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが				パン 牛乳 チュンリーの春巻き 八宝菜 小魚				ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 切干大根の甘酢和え 飛鳥鍋 のりの佃煮			
材料名および使用量（g）	麦ごはん	1食	5		パン	1こ	5		ごはん	1食	5		パン	1こ	5		ごはん	1食	5	
	牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2	
	豆腐	104g	1		肉団子	60g	1		厚焼き卵	1切	1		油	5g	6		いわしの生姜煮	1切	1	
	豚ひき肉	27g	1		油	5.2g	6		ブロッコリー	45.5g	3		油	5g	6		きゅうり	13g	4	
	たまねぎ	84.5g	4		たまねぎ	45.5g	4		すりごま	1.3g	6		豚肉	20g	1		切干大根	3.9g	4	
	にんじん	13g	3		にんじん	15g	3		濃口しょうゆ	1.95g	3		なると	13g	1		にんじん	7g	3	
	青ねぎ	6.5g	3		ピーマン	6.5g	3		上白糖	1.3g	5		ミニ厚揚げ	26g	1		ホールコーン	13g	4	
	干し椎茸	0.65g	4		生しいたけ(JA)	3.9g	4		豚肉	20g	1		キャベツ	78g	4		いりごま	1.2g	6	
	土しょうが	0.65g	4		濃口しょうゆ	2.6g	3		じゃがいも	84.5g	5		たまねぎ	58.5g	4		酢	2.6g	3	
	にんにく	0.39g	4		三温糖	3.9g	5		にんじん	15g	3		にんじん	15g	3		淡口しょうゆ	1.3g	3	
	粉末ガラスープ	1.3g	3		酢	2.6g	3		たまねぎ	78g	4		干し椎茸	0.52g	4		三温糖	1.04g	5	
	トウバンジャン	0.26g	3		料理酒	1.3g	3		こんにゃく	32.5g	5		小松菜	13g	3		ごま油	0.65g	6	
	料理酒	2.6g	3		粉末ガラスープ	0.26g	3		さやいんげん	6.5g	3		土しょうが	0.91g	4		鶏団子	20g	1	
	濃口しょうゆ	2.6g	3		でん粉	0.91g	5		三温糖	2.6g	5		淡口しょうゆ	2.6g	3		豆腐	32.5g	1	
赤みそ	3.25g	1		ベーコン	11g	1		上白糖	0.65g	5		粉末ガラスープ	1.95g	3		キャベツ	26g	4		
みそ	3.25g	1		ワンタンの皮	6.5g	5		濃口しょうゆ	3.9g	3		ごま油	0.39g	6		小松菜	13g	3		
三温糖	1.3g	5		はくさい	26g	4		みりん風調味料	0.91g	3		でん粉	1.3g	5		ごぼう	10.4g	4		
でん粉	1.3g	5		小松菜	13g	3						水	13g	5		酢	少々	4		
水	1.3g	5		大根	19.5g	4						小魚	1袋	2		にんじん	7g	3		
ほうれんそう	32.5g	3		えのきたけ	6.5g	4										土しょうが	1.3g	4		
切干大根	1.95g	4		豆腐	20g	1										牛乳	10.4g	2		
にんじん	6.5g	3		淡口しょうゆ	1.3g	3										だしパック	6.5g	3		
淡口しょうゆ	1.95g	3		粉末ガラスープ	1.95g	3										みそ	7.8g	1		
ごま油	1.3g	6		料理酒	1.3g	3										スキムミルク	5.2g	2		
酢	1.3g	3		こしょう	0.03g	3										水	130g	2		
上白糖	1.04g	5		水	130g	3										のりの佃煮	1袋	2		
ポイルシューマイ	2こ	1		メープルジャム	1袋	5														

6つの基礎食品群：1：1群（たんぱく質）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、たんぱく質：g、脂質：g、カルシウム：mg、鉄：g、ビタミンA：μg RE、
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が、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させ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



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。

