

日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	ごはん 牛乳 春麗の春巻き 春雨サラダ 中華スープ	米粉パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 野菜のスープ チーズ	ごはん 牛乳 鰯の梅煮 ブロッコリーのごま和え 豚肉のすき煮	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ツナ大根 お祝いデザート	パン 牛乳 ミートスパゲッティ キャベツのソテー 魚肉ソーセージ	わかめごはん 牛乳 ミンチカツ はくたく汁 はちみつ大豆	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー クリームスープ		ごはん 牛乳 さばの竜揚げ 小松菜の煮びたし にゅうめん
材料名および使用量 (g)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 奈良県産小松菜入り春巻 1こ 1 油 5.6 ほうれんそう 32.5 3 切干大根 1.3 4 にんじん 6.5 3 春雨 3.9 5 いりごま 0.9 6 酢 2.6 淡口しょうゆ 1.3 三温糖 1.04 5 ごま油 0.65 6 鶏団子 35 1 豆腐 30 1 にんじん 13 3 たまねぎ 19.5 4 はくさい 32.5 4 小松菜 10.4 3 えのきたけ 6.5 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.56 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.01 料理酒 0.65 水 130	米粉パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 キャベツ 58.5 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 三温糖 1.56 5 酢 0.52 塩 0.01 こしょう 0.01 ウインナー 10.4 1 じゃがいも 32.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 39 4 ブロッコリー 20.8 3 しめじ 6.5 4 油 0.65 6 淡口しょうゆ 1.69 コンソメ 1.95 こしょう 0.04 水 117 チーズ 1こ 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの梅煮 1切 1 ブロッコリー 55 3 すりごま 1.5 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豚肉 35 1 はくさい 65 4 こまつな 13 3 たまねぎ 52 4 にんじん 10.4 3 糸こんにゃく 32.5 5 焼き豆腐 33 1 白ねぎ 10.4 4 上白糖 0.39 5 三温糖 4.81 5 濃口しょうゆ 5.2 みりん風調味料 0.91 料理酒 0.52	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 30 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 20 1 カレールー 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.07 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラマサラ 0.03 水 65 大根 58.5 4 ホールコーン 13 4 にんじん 13 3 まぐろ油漬 20 1 上白糖 1.3 5 淡口しょうゆ 1.56 酢 1.04 油 0.65 6 いちごゼリー 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 35 5 豚ひき肉 13 1 牛ひき肉 13 1 たまねぎ 52 4 にんじん 19.5 3 しめじ 6.5 4 大豆 7.8 1 カットトマト 10.4 3 ケチャップ 6.5 5 トマトピューレ 26 ウスターソース 2.6 コンソメ 0.65 ローリエ 0.01 塩 0.03 こしょう 0.01 油 0.65 6 キャベツ 52 4 ピーマン 6.5 3 コンソメ 0.39 淡口しょうゆ 0.65 油 0.65 6 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん(100g) 1食 5 わかめご飯の素 2.6 2 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 6.6 はくたくうどん 20 5 鶏肉 15.6 1 薄揚げ 11 1 かまぼこ 7.8 1 たまねぎ 32.5 4 にんじん 10.4 3 はくさい 26 4 生しいたけ(JA) 3.9 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.3 料理酒 0.65 水 130 はちみつ大豆 1袋 1	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 60 1 にんにく 0.13 4 土しょうが 0.39 4 マーマレード 10.4 5 三温糖 1.3 5 濃口しょうゆ 1.82 赤ワイン 1.17 酢 1.17 でん粉 0.65 5 水 10.4 ブロッコリー 52 3 塩 9.1 ベーコン 13 1 じゃがいも 52 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 9.1 3 しめじ 6.5 4 小松菜 9.1 3 牛乳 26 2 スキムミルク 5.2 2 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104		ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 鯖竜揚げ 1切 1 油 5.2 6 小松菜(JA) 15.6 3 はくさい 23.4 4 薄揚げ 10.4 1 三温糖 1.3 5 淡口しょうゆ 1.56 みりん風調味料 0.65 ほうれんそうのふし(JA) 7.8 5 かまぼこ 6.5 1 豆腐 19.5 1 ミニ厚揚げ 10.4 1 たまねぎ 19.5 4 えのきたけ 6.5 4 わかめ 0.26 2 青ねぎ(JA) 5.2 3 淡口しょうゆ 1.95 料理酒 1.04 だしパック 6.5 水 130
	727kcal 22.9g	805kcal 35.9g	708kcal 33.6g	817kcal 30.0g	766kcal 32.4g	751kcal 29.4g	753kcal 38.4g		744kcal 29.3g
						米 県産小松菜入り春巻 いちごゼリー 米粉のカレールー はくたくうどん はちみつ大豆 柏餅 米粉 マーマレード(奈良県) 青ねぎ(五條市・奈良市) 小松菜(高取町・御所市) そうめんのふし(宇陀市) 生しいたけ(大淀町)			奈良県(法隆寺) 食育の日



竜田揚げは、法隆寺がある斑鳩町の竜田川の紅葉から名前がついたといわれています。



## 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、児童生徒が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

毎月19日は食育の日です。今年度は、橿原市が飛鳥・藤原の宮都の世界遺産登録を目指していることを応援し、国内の世界遺産がある地方域にちなんだ献立を提供します。スタートは日本で最初に登録された「法隆寺」です。

#### まほろばの日

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。

#### 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です。ご家庭でも参考にしてみてください。

#### ストリートファイターコラボ献立

橿原市はカプコンと連携協定を結んでいます。ストファイのキャラクターの出身国や好物にちなんだ献立を提供します。

#### 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意識した献立です。「消化をよくする」「口腔内を衛生的に保つ」「肥満を防ぐ」「脳が活性化する」などの効果があります。

日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	パン 牛乳 バインミー フォー ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ 小魚	パン 牛乳 白身魚フライ カミカミタルタルサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き チンゲン菜の炒め物 若竹汁 柏餅
材料名および使用量 (g)	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 大根 45.5 4 にんじん 13 3 いりごま 1.3 6 酢 1.95 5 三温糖 1.56 5 塩 0.01 豚肉 52 1 たまねぎ 39 4 濃口しょうゆ 1.95 5 三温糖 1.3 5 料理酒 0.39 こしょう 0.13 油 1.3 6 フォー 7.8 5 鶏肉 19.5 1 油 0.65 6 たまねぎ 26 4 にんじん 10.4 3 はくさい 32.5 4 干し椎茸 1.04 4 えのきたけ 6.5 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 2.6 淡口しょうゆ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.03 水 130 ヨーグルト 1こ 2	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 40 1 料理酒 0.78 にんにく 0.04 4 にんじん 13 3 ほうれんそう 13 3 切干大根 1.95 4 たまねぎ 32.5 4 ごま油 0.65 6 三温糖 3.9 5 みりん風調味料 1.3 濃口しょうゆ 5.2 でん粉 0.39 5 いりごま 1.5 6 錦糸卵 26 1 トック 26 5 焼き豚 13 1 豆腐 26 1 たまねぎ 26 4 チンゲンサイ 26 3 にんじん 6.5 3 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.56 液体ガラスープ 13 淡口しょうゆ 1.3 水 130 小魚 1袋 2	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 5.6 切干大根 5.2 4 刻みたかあん 13 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.3 ベーコン 13 1 麦 6.5 5 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 じゃがいも 39 5 セロリ 5.2 4 スキムミルク 2.6 2 大豆 9.1 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.52 4 トマトピューレ 3.9 ケチャップ 6.5 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 52	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 65 1 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 2.6 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 水 2.6 チンゲンサイ 35 3 まぐろ水煮 10.4 1 ホールコーン 6.5 4 ごま油 0.65 6 粉末ガラスープ 0.65 淡口しょうゆ 0.65 豆腐 33 1 かまぼこ 6.5 1 薄揚げ 13 1 わかめ 1.56 2 たけのこ 19.5 4 にんじん 13 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 2.34 みりん風調味料 1.3 水 130 奈良県産) 柏餅 1こ 5
	737kcal 37.7g	840kcal 32.1g	841kcal 33.7g	734kcal 35.5g
				行事食 柏餅

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:768kcal,たんぱく質:32.7g,脂質:23.8g,カルシウム:411mg,鉄:4.7g,ビタミンA:276μgRE,  
ビタミンB1:0.67mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:31mg,食物繊維:7.3g,食塩相当量:2.9g  
※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。

食品名横の と のマークの説明

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