

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	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 春麗の春巻き 春雨サラダ 中華スープ	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	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	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 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー クリームスープ	わかめごはん 牛乳 ミンチカツ はくたく汁 はちみつ大豆	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 豚汁 (中) 納豆	パン 牛乳 バインミー フォー ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	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 1 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 油 5.6 ほうれん草 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 35 1 豆 13 3 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	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	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 20 1 カレールウ 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 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	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 カレールウ 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 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 0.06 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 わかめご飯の素 2.6 2 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ほうれん草 52 3 切干大根 1.95 4 上白糖 1.3 5 濃口しょうゆ 2.6 すりごま 1.95 6 豚肉 23.4 1 ミニ厚揚げ 26 1 キャベツ 26 4 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 ごぼう 10.4 4 こんにゃく 10.4 5 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 130 納豆 1こ 1	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ほうれん草 52 3 切干大根 1.95 4 にんじん 13 3 いりごま 1.3 6 酢 1.95 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 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	
	795kcal 35.7g	733kcal 24.3g	749kcal 32.9g	767kcal 32.5g	817kcal 30.0g	751kcal 38.2g	784kcal 27.7g	780kcal 35.5g	743kcal 37.7g

この列は、6つの基礎食品群を表示しています。

日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし にゅうめん	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	麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ 小魚	大和茶揚げパン 牛乳 野菜炒め じゃがいもの豆乳ポタージュ
材料名および使用量 (g)	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 鯖竜田揚げ 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 そうめん(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	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 刻みたくあん 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 オリブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 52	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 ほうれん草 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 鶏団子 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 油 5.85 6 粉茶(JA) 0.23 上白糖 3.9 5 グラニュー糖 4.94 5 きな粉 3.25 1 塩 0.01 牛乳 1本 2 こまつな 26 3 キャベツ 26 4 ウインナー 13 1 すりごま 1.3 6 コンソメ 1.04 油 0.65 6 鶏団子 39 1 たまねぎ 32.5 4 にんじん 6.5 3 じゃがいも 39 5 クリームコーン 26 4 パセリ 0.05 3 油 0.26 6 コンソメ 1.3 豆乳 26 1 塩 0.65 こしょう 0.04 水 104
	753kcal 28.2g	839kcal 33.8g	826kcal 31.7g	757kcal 30.1g

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地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

橿原市はカブ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」「脳が活性化される」などの効果があります。

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：776kcal、たんぱく質：32.2g、脂質：25.2g、カルシウム：455mg、鉄：5.5g、ビタミンA：279μgRE、
 ビタミンB1：0.64mg、ビタミンB2：0.66mg、ビタミンC：32mg、食物繊維：7.6g、食塩相当量：3.0g
 ※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