

4月きゅうしよくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。

令和6年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養
三色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの

き:からだのねつや力になるたべもの

みどり:からだの調子をととのえるたべもの

★ ……奈良県産または、奈良県内で製造された食材

……広陵町または広陵町内で製造された食材

……魚の日です。骨に注意してよくんで食べましょう。

・はしを持参することは自由です。

10日(水)			11日(木)			12日(金)			15日(月)1年生スタート			16日(火)			17日(水)かみかみデー																																																	
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色																																															
もちげんまいりごはん アルファかまい 62 ぎ もちげんまい 8 ぎ もちごめ 7 ぎ あぶら 0.3 ぎ	パン★ 50 ぎ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ならのキャベツメンチカツ 50 あか あぶら 5 き	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか さばのみそに 40 あか さばきりみ 5 みどり しろねぎ 2 みどり つちしょうが 4 あか みそ 3 き さとう 3 き りょうりしゅ 3 き こいくちしょうゆ★ 0.1 き	むぎごはん 72 ぎ こめ★ 8 ぎ むぎ ぎゅうにゅう 206 あか こうりょうなすカレー 20 あか ぶたにく 20 あか なす 20 みどり たまねぎ 55 みどり じゃがいも 40 き にんじん 10 みどり えだまめ 5 き にんにく 0.2 き つちしょうが 0.2 き たらしろう★ 7 き カレーlew★ 7 き カレーフレイク 7 き トマトケチャップ 2 き あぶら 2 き クッキングワイン 1 き コンソメ 1 き ウスターソース 0.5 き あぶら 0.2 き カレーこ 0.02 き こしょう 0.02 き	わかめごはん 65 ぎ アルファかまい 7 ぎ もちごめ 2.3 あか わかめごはんのもと 0.5 き あぶら ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ぎわらのたつたあげ 50 あか あぶら 5 き ぎゅうにゅう 20 あか ぎゅうにゅう 20 き さわらのたつたあげ 5 き だいいん 20 き こまつな★ 10 き えのきたけ 8 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 き だしパック 0.7 き	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ぶたにく 20 あか たまねぎ 30 みどり たけのこ 10 き はるさめ 10 き にら 5 き つちしょうが 0.4 き にんにく 0.1 き こいくちしょうゆ★ 3 き さとう 2 き りょうりしゅ 1 き みりん 0.5 き あぶら 0.4 き トウバンジャン 0.1 き	なすのチリソースいため とりにく 30 あか なす 35 みどり しろねぎ 2 き トマトケチャップ 10 き あぶら 3 き さとう 1.5 き うすくちしょうゆ★ 1.5 き みりん 0.8 き トウバンジャン 0.1 き	ほうれんそうのソテー ほうれんそう 40 みどり エリンギ 8 き コーン 8 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き やさしいたっぷりスープ ベーコン 10 あか たまねぎ 40 き かぼちゃ 25 き こまつな★ 10 き にんじん 8 き さやいんげん 8 き しめじ 7 き コンソメ 1 き うすくちしょうゆ★ 0.5 き あぶら 0.2 き しお 0.1 き こしょう 0.01 き	ならあえ 6 き ならづけ 8 き あぶらあげ★ 8 き こんやく★ 10 き ぜんまい 7 き にんじん 7 き ほしいたけ 1 き こいくちしょうゆ★ 1.8 き さとう 1 き みりん 0.5 き あぶら 0.4 き にゅうめん そうめんのみし★ 8 き ちらしかまぼこ 8 き たまねぎ 30 き えのきたけ 7 き あおねぎ★ 5 き うすくちしょうゆ★ 3 き だしパック 1 き みりん 0.5 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	18日(木)			19日(金)ならの日			22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	パン 50 ぎ パン★ 50 ぎ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか にかみハンバーグ 60 あか ハンバーグ 20 き たまねぎ 20 き トマトケチャップ 7 き ウスターソース 3 き さとう 0.5 き コンソメ 0.3 き かいそうサラダ キャベツ 35 き コーン 10 き くわがめ 3 き かんでん 0.5 き たまねぎドレッシング 7 き チンゲンサイのスープ ベーコン 12 き じゃがいも 35 き チンゲンサイ 15 き にんじん 9 き しめじ 8 き コンソメ 1 き うすくちしょうゆ★ 0.8 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き プリンタルト 25 あか	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか かきあげ 25 き たまねぎ 20 き さつまいも 8 き ちくわ 7 き ごぼう 7 き ひじき 0.6 き てんぷらこ 16 き あぶら 5 き こめ★ 1 き だしのもと 0.1 き しお 0.1 き ぶたじる ぶたにく 10 き とうふ★ 25 き だいいん 30 き えのきたけ 7 き あぶらあげ★ 6 き にんじん 5 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 き だしパック 0.7 き あぶら 0.2 き かたひらあかねのつけもの かたひらあかねのつけもの★ 10 き	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか にくじゃが 18 き ぎゅうにく 60 き じゃがいも 55 き たまねぎ 20 き いとこんにやく★ 15 き にんじん 8 き えだまめ 3 き みりん 1.5 き さとう 1.5 き だしのもと 0.5 き りょうりしゅ 0.5 き あぶら 0.3 き てりやきつくね 38 き てりやきつくね 38 き ブロッコリーのおかかあえ 35 き ブロッコリー 1.5 き こいくちしょうゆ★ 1 き あぶら 0.8 き さとう	こめこパン 50 き こめこパン★ 50 き ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ざけフライ 60 あか ざけフライ 6 き チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 35 き コーン 8 き カットウイナー 6 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.2 き こしょう 0.01 き マカロニスープ ぶたにく 15 あか たまねぎ 40 き さやいんげん 10 き しめじ 8 き にんじん 4 き マカロニ 1 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.4 き うすくちしょうゆ★ 0.02 き こしょう	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ぶたにくのスタミナいため 35 あか ぶたにく 40 き たまねぎ 40 き キャベツ 30 き にら 7 き つちしょうが 0.5 き にんにく 0.1 き にんにく 2.5 き こいくちしょうゆ★ 1.5 き さとう 1.5 き りょうりしゅ 1 き あぶら 0.3 き トウバンジャン 0.2 き わかめスープ ベーコン 9 き とうふ 25 き だいいん 25 き えのきたけ 8 き にんじん 5 き あおねぎ★ 5 き かんそうわかめ 0.8 き ちゅうかスープ★ 1 き うすくちしょうゆ★ 1 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き	パン 50 ぎ パン★ 50 ぎ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか やきそば 70 き やきそばめん 25 き キャベツ 50 き たまねぎ 40 き にんじん 20 き こまつな★ 12 き とんかつソース 1.5 き ウスターソース 1.5 き あぶら 0.3 き しゅうまい 33 あか しゅうまい フルーツあんぱん みかんシロップづけ 20 き パイナップルシロップづけ 15 き とうにゅうゼリー 25 き
なすのチリソースいため とりにく 30 あか なす 35 みどり しろねぎ 2 き トマトケチャップ 10 き あぶら 3 き さとう 1.5 き うすくちしょうゆ★ 1.5 き みりん 0.8 き トウバンジャン 0.1 き	ほうれんそうのソテー ほうれんそう 40 みどり エリンギ 8 き コーン 8 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き やさしいたっぷりスープ ベーコン 10 あか たまねぎ 40 き かぼちゃ 25 き こまつな★ 10 き にんじん 8 き さやいんげん 8 き しめじ 7 き コンソメ 1 き うすくちしょうゆ★ 0.5 き あぶら 0.2 き しお 0.1 き こしょう 0.01 き	ならあえ 6 き ならづけ 8 き あぶらあげ★ 8 き こんやく★ 10 き ぜんまい 7 き にんじん 7 き ほしいたけ 1 き こいくちしょうゆ★ 1.8 き さとう 1 き みりん 0.5 き あぶら 0.4 き にゅうめん そうめんのみし★ 8 き ちらしかまぼこ 8 き たまねぎ 30 き えのきたけ 7 き あおねぎ★ 5 き うすくちしょうゆ★ 3 き だしパック 1 き みりん 0.5 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き	アスパラガスのソテー アスパラガス 10 き キャベツ 30 き コーン 5 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.5 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き																																																
18日(木)			19日(金)ならの日			22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)																																																	
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色																																															
パン 50 ぎ パン★ 50 ぎ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか にかみハンバーグ 60 あか ハンバーグ 20 き たまねぎ 20 き トマトケチャップ 7 き ウスターソース 3 き さとう 0.5 き コンソメ 0.3 き かいそうサラダ キャベツ 35 き コーン 10 き くわがめ 3 き かんでん 0.5 き たまねぎドレッシング 7 き チンゲンサイのスープ ベーコン 12 き じゃがいも 35 き チンゲンサイ 15 き にんじん 9 き しめじ 8 き コンソメ 1 き うすくちしょうゆ★ 0.8 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き プリンタルト 25 あか	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか かきあげ 25 き たまねぎ 20 き さつまいも 8 き ちくわ 7 き ごぼう 7 き ひじき 0.6 き てんぷらこ 16 き あぶら 5 き こめ★ 1 き だしのもと 0.1 き しお 0.1 き ぶたじる ぶたにく 10 き とうふ★ 25 き だいいん 30 き えのきたけ 7 き あぶらあげ★ 6 き にんじん 5 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 き だしパック 0.7 き あぶら 0.2 き かたひらあかねのつけもの かたひらあかねのつけもの★ 10 き	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか にくじゃが 18 き ぎゅうにく 60 き じゃがいも 55 き たまねぎ 20 き いとこんにやく★ 15 き にんじん 8 き えだまめ 3 き みりん 1.5 き さとう 1.5 き だしのもと 0.5 き りょうりしゅ 0.5 き あぶら 0.3 き てりやきつくね 38 き てりやきつくね 38 き ブロッコリーのおかかあえ 35 き ブロッコリー 1.5 き こいくちしょうゆ★ 1 き あぶら 0.8 き さとう	こめこパン 50 き こめこパン★ 50 き ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ざけフライ 60 あか ざけフライ 6 き チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 35 き コーン 8 き カットウイナー 6 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.2 き こしょう 0.01 き マカロニスープ ぶたにく 15 あか たまねぎ 40 き さやいんげん 10 き しめじ 8 き にんじん 4 き マカロニ 1 き コンソメ 0.5 き あぶら 0.4 き うすくちしょうゆ★ 0.02 き こしょう	しろごはん 80 ぎ こめ★ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか ぶたにくのスタミナいため 35 あか ぶたにく 40 き たまねぎ 40 き キャベツ 30 き にら 7 き つちしょうが 0.5 き にんにく 0.1 き にんにく 2.5 き こいくちしょうゆ★ 1.5 き さとう 1.5 き りょうりしゅ 1 き あぶら 0.3 き トウバンジャン 0.2 き わかめスープ ベーコン 9 き とうふ 25 き だいいん 25 き えのきたけ 8 き にんじん 5 き あおねぎ★ 5 き かんそうわかめ 0.8 き ちゅうかスープ★ 1 き うすくちしょうゆ★ 1 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き	パン 50 ぎ パン★ 50 ぎ ぎゅうにゅう 206 あか ぎゅうにゅう 206 あか やきそば 70 き やきそばめん 25 き キャベツ 50 き たまねぎ 40 き にんじん 20 き こまつな★ 12 き とんかつソース 1.5 き ウスターソース 1.5 き あぶら 0.3 き しゅうまい 33 あか しゅうまい フルーツあんぱん みかんシロップづけ 20 き パイナップルシロップづけ 15 き とうにゅうゼリー 25 き																																																											

こうりょうちやう 広陵町の「なす」

広陵町では、なすを昭和35年(1960年)から本格的に栽培はじめ、昭和43年(1968年)には「夏秋なす」、

昭和62年(1987年)には「冬春なす」が国の野菜指定産地となりました。

3月~11月ぐらいまで収穫できます。だいたい3月~7月はビニールハウス、6月~11月は畑で収穫された「なす」が出回ります。

給食では広陵町産の「なす」を使った献立がたくさん出ます。おいしく食べられるよう工夫していますので、広陵町の特産品である

「なす」を好きになってもらえたら嬉しいです。

今月の給食では、10日(水)の「なすのチリソース炒め」、15日(月)の「広陵なすカレー」で広陵町産の「なす」が登場します!



26日(金)ふるさと給食 滋賀県			30日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			なのはなごはん		
こめ★	80	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう			もちこめ	5	き
ぎゅうにゅう	206	あか	スクランブルエッグ	20	あか
わかさぎのからあげ			なのはな	8	みどり
わかさぎのからあげ	25	あか	なめしのもと	2.5	みどり
あぶら	2.5	き	うすくちしょうゆ★	0.2	
あかこんにやくのおかかあえ			ぎゅうにゅう		
あかこんにやく	28	き	ぎゅうにゅう	206	あか
かつおぶし	0.6	あか	いわしのうめに		
うすくちしょうゆ★	2		いわしのうめに	50	あか
みりん	1		しおこうじ		
いちみつがらし	0.01		とりにく	15	あか
うちまめじる			とうふ	20	あか
うちまめ	5	あか	たまねぎ	20	みどり
あぶらあげ★	7	あか	ごぼう	15	みどり
だいこん	30	みどり	にんじん	7	みどり
はくさい	20	みどり	えのきたけ	7	みどり
こまつな★	10	みどり	あおねぎ★	5	みどり
にんじん	8	みどり	つちしょうが	0.5	みどり
みそ	7.5	あか	しおこうじ	4	
だしパック	0.7		だしパック	1	
			うすくちしょうゆ★	1	
			りょうりしゅ	0.5	

◆ 毎月3つのテーマの献立を実施します! ◆

① 「かみかみデー」…かむことを意識できる食品を使います。



現在の食事は、昔の食事に比べると、柔らかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。よくかむことは、体の健康に深く関わっています。また、よくかむことで、窒息事故や魚の骨がのどに刺さることも予防できます。「かみかみデー」では、かむことを意識できる食品を取り入れています。

今月の「かみかみデー」は4月17日(水)です。「たけのこ」「トック」などを意識してよくかんで食べましょう!

② 「ならの日」…毎月19日は食育の日です。

「食育の日」を「ならの日」として地産地消をすすめられるよう、奈良県産の食材をいつもより多く使用します。

ならの日

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

4月19日(金)のメニューを紹介します。

- しろごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう
- かきあげ…奈良県産の米粉を使っています。
- ぶた汁…奈良県で作られた大豆を使った豆腐、油あげ、青ねぎ、を使います。
- 片平あかねの漬物…「片平あかね」は、奈良県山添村の片平地区で戦前から栽培されている「大和の伝統野菜」です。鮮やかな赤色が目をひく「かぶ」の一種です。酢漬けにすることによってさらに鮮やかな赤色に染まります。



③ 「ふるさと給食」…日本各地の郷土料理や特産物を知り、食や食文化について学ぶことを目的としています。

ふるさと給食～滋賀県～

4月26日(金)

- わかさぎのからあげ…琵琶湖でとれる「わかさぎ」は、「湖魚の天ぷら」として食べられています。
- 赤こんにやくのおかか和え…赤こんにやくは、近江八幡市の名物です。滋賀県では、冠婚葬祭や学校給食に欠かせない一品だそうです。
- 打ち豆汁…打ち豆は、大豆を蒸して、木づちで一つ一つ潰して花型にし、乾燥させたものです。雪の多い湖北地域を中心に食べられます。蒸した大豆を木づちで潰すことにより、火が早く通り、豆に味がよく染みます。



栄養量(月平均)

エネルギー…608Kcal たんぱく質…23.7g カルシウム…352mg 鉄…4.5mg