

2月きゅうしょくこんだてひょう

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・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。骨に注意してよくかんで食べましょう。

・はしを持参することは自由です。

			3日(月)節分献立			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)広陵東小6年生の献立		
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
広陵町のいちご (古都華)は生育 状況により提供日 が変更になる場合 があります。 ご了承ください。			わかめごはん			こめこパン			しろごはん			パン			しろごはん		
			アルファかまい	66	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き
			アルファかもちごめ	7	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
			わかめごはんのもと	1.8	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
			あぶら	0.3	き	カレーうどん			じしゃものかんろに			にぎみハンバーグ			チキンなんぼん		
			ぎゅうにゅう			ぶたにく	15	あか	ししゃものかんろに	20	あか	ハンバーグ	60	あか	とりにくのてんぷんつき	40	あか
			ぎゅうにゅう	206	あか	うどん	75	き	かしわのすきやき			たまねぎ	30	みどり	あぶら	4	き
			いわしのかばやき			たまねぎ	50	みどり	とりにく	24	あか	トマトケチャップ	5	き	す	2.5	き
			いわしひらきでんぷんつき	40	あか	にんじん	8	みどり	はくさい	75	みどり	ウスターソース	2.3	き	さとう	2.5	き
			あぶら	4	あか	あぶらあげ★	6	あか	たまねぎ	25	みどり	さとう	0.3	き	うすくちしょうゆ★	1.7	き
			こいくちしょうゆ★	2	き	あおねぎ★	5	みどり	いとこんにやく★	20	き	コンソメ	0.1	き	タルタルソース(小袋)	8	き
			さとう	1	き	カレーうどん★	8	き	ごぼう	18	みどり	フライドポテト			チンゲンサイとあぶらあげのにびたし		
			みりん	0.8		だしパック	0.5		にんじん	7	みどり	フレンチポテト	30	き	はくさい	30	みどり
			おにょけじる			こいくちしょうゆ★	0.5		えのきたけ	7	みどり	あぶら	3	き	チンゲンサイ	25	みどり
			みずにだいた	14	あか	カレーこ	0.2		こうやどうふ	6	あか	しお	0.2		あぶらあげ★	2	あか
			ぶたにく	12	あか	あぶら	0.2	き	あおねぎ★	5	みどり	マカロニスープ			コンソメ	0.5	
			ちらしかまぼこ	10	あか	しお	0.1		やきふ	1	き	カットウインナー	14	あか	うすくちしょうゆ★	0.5	
			はくさい	35	みどり	キャベツのいためもの			こいくちしょうゆ★	3	き	さやいんげん	10	みどり	やさいのみそしる		
			だいこん	30	みどり	キャベツ	45	みどり	さとう	2	き	チンゲンサイ	10	みどり	ベーコン	5	あか
			にんじん	10	みどり	しめじ	5	みどり	りょうりしゅ	0.5		にんじん	8	みどり	たまねぎ	30	みどり
			こんにやく★	8	き	カットウインナー	5	あか	みりん	0.5		しめじ	7	みどり	じゃがいも	25	き
			あおねぎ★	3	みどり	コンソメ	0.5		だしのもと	0.2		マカロニ	4	き	キャベツ	20	みどり
			いりごま	1	き	うすくちしょうゆ★	0.5		あぶら	0.2	き	コンソメ	1		にんじん	10	みどり
			みそ	7.5	あか	あぶら	0.2	き	いちご(古都華)広陵北小			うすくちしょうゆ★	0.4	き	みそ	7.3	あか
			だしパック	0.7		こしょう	0.01		いちご	25	みどり	こしょう	0.02		だしパック	1	
						今年の節分は 2日(日)です						いちご(古都華)真美二小			あぶら	0.2	き
												いちご	25	みどり			
10日(月)			12日(水)広陵北小6年生の献立			13日(木)真美一小6年生の献立			14日(金)			17日(月)広陵西小6年生の献立			18日(火)		
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
しろごはん			しろごはん			きなこあげパン			しろごはん			しろごはん			サフランライス		
こめ★	80	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			きなこ	6	あか	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファかもちごめ	5	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	サフランライスのもと	3	
しろみざかなのごまだれソースかけ			ぶたにくのみぞれに			さとう	1.8	き	さげのみそマヨいため			いかのかりんあげ			あぶら	1	き
たらのでんぷんつき	35	あか	ぶたにく	32	あか	グラニュー糖	1.8		さけダイスカット	35	あか	かのこいか	35	あか	ぎゅうにゅう		
あぶら	3.5	き	だいこんおろし	20	みどり	しお	0.01		かんそうパセリ	0.01	みどり	でんぷん	8	き	ぎゅうにゅう	206	あか
いりごま	0.7	き	あおねぎ★	3	みどり	ぎゅうにゅう			クッキングワイン	1		あぶら	4	き	にくだんご(ケチャップあじ)		
すりごま	0.7	き	つちしょうが	0.5	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.5	き	りょうりしゅ	1		にくだんご	40	あか
こいくちしょうゆ★	2		うすくちしょうゆ★	2		でりやきチキン			あかみそ	0.5	あか	つちしょうが	0.5	みどり	ベーコンときのこのシチュー		
さとう	1.2	き	みりん	2		とりにく	35	あか	レモンかじゅう	0.2	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5		ベーコン	11	あか
みりん	0.8		りょうりしゅ	1		こいくちしょうゆ★	2		しお	0.05		しお	0.1		たまねぎ	60	みどり
てんぷん	0.4	き	あぶら	0.2	き	さとう	1.5	き	こしょう	0.01		やまとまなちりめん			にんじん	15	みどり
くきわかめのごもくに			きんぴらごぼう			みりん	0.7		ノンエッグマヨネーズ	4	き	やまとまなのつけもの★	18	みどり	コーン	10	みどり
ぶたにく	8	あか	ごぼう	40	みどり	りょうりしゅ	0.3		チンゲンサイのいためもの			ちりめんじゃこ	2.5	あか	えだまめ	10	みどり
こんにやく★	10	き	ひらてん	6	あか	あぶら	0.2	き	チンゲンサイ	20	みどり	きりぼしだいこん	1.2	みどり	しめじ	7	みどり
くきわかめ	7	あか	さやいんげん	6	みどり	ミネストローネ			キャベツ★	20	みどり	さとう	0.5	き	マッシュルーム	7	みどり
こいくちしょうゆ★	1.5		いりごま	0.7	き	カットウインナー	9	あか	コーン	10	みどり	みりん	0.3		ぎゅうにゅう	10	あか
さとう	1	き	こいくちしょうゆ★	1.5		たまねぎ	45	みどり	コンソメ	0.5		あぶら	0.2	き	シチューのもと	8	き
みりん	0.5		さとう	0.7	き	じゃがいも	20	き	うすくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ★	0.1		なまクリーム	3	あか
りょうりしゅ	0.5		りょうりしゅ	0.3		キャベツ★	20	みどり	あぶら	0.2	き	じぶに			バター	1	き
あぶら	0.5	き	あぶら	0.2	き	カットマト	15	みどり	こしょう	0.01		とりにく	15	あか	コンソメ	0.5	
だしパック	0.2		おごじじる			ブロッコリー	15	みどり	かぎたまじる			あつあげ	25	あか	こしょう	0.01	
だいこんのおみそしる			とりにく	8	あか	にんじん	10	みどり	たまご★	20	あか	さといも	15	き	いちご(古都華)広陵西小4～6年		
だいこん	50	みどり	だいこん★	40	みどり	みずにだいた	5	あか	たまねぎ	45	みどり	たけのこ	15	みどり	いちご	25	みどり
どうふ	25	あか	さといも	15	き	セロリ	4	みどり	にんじん	8	みどり	にんじん	15	みどり			
はくさい	20	みどり	こんにやく★	10	き	おおむぎ	4	き	えのきたけ	7	みどり	ほうれんそう	15	みどり			
にんじん	8	みどり	にんじん	8	みどり	にんにく	0.3	みどり	あおねぎ★	3	みどり	やきふ	1.5	き			
えのきたけ	8	みどり	ごぼう	5	みどり	トマトケチャップ	7		うすくちしょうゆ★	2.8		ほししいたけ	0.5	みどり			
あぶらあげ★	6	あか	あずき(ゆで)	4	あか	コンソメ	1		みりん	1.2		こめこ★	5	き			
あおねぎ★	5	みどり	みそ	7.5	あか	うすくちしょうゆ★	0.3		だしパック	1		うすくちしょうゆ★	2				
みそ	7.5	あか	だしパック	0.7		さとう	0.2	き	でんぷん	1	き	りょうりしゅ	1.5				
だしパック	0.7		あぶら	0.2	き	あぶら	0.2	き	ミルメーク(ココア)			みりん	1.5				
						こしょう	0.01		ミルメーク液体	12.5	き	だしパック	1				
												さとう	1	き			

奈良の日

わたし じもと ならけん つく しょくざい た
私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

がつ にち すい めにゅー しょうかい
2月26日(水)のメニューを紹介します。

●ならちゃめし

「奈良茶飯」は、奈良の郷土料理です。

●ぎゅうにゅう

●あじのまつばフライ

奈良県で作られた「番茶」「豆腐」「しめじ」「しゅんぎく」

●あすかじる

を使います。「飛鳥鍋」は、奈良の郷土料理です。



19日(水)			20日(木)			21日(金)真美二小6年生の献立			25日(火)ふるさと給食沖縄県			26日(水)ならの日			27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
しろごはん こめ★	80	き	こめこパン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	むぎごはん こめ★ むぎ	72 8	き き	ならちやめし アルファかまい	45	き	パン パン★	50	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	みずにだいで みずにだいで	17 12	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
にしんかんろに にしんかんろに	40	あか	オムレツ オムレツ	60	あか	さばのうめ さばのうめ	40	あか	タコライス ぶたひきにく	28	あか	りょうりしゅ ばんちゃ★	2 1.4		たんたんめん ちゅうかめん	70	き
きりぼしだいごんのにも きりぼしだいごん	4	みどり	ミートポテト ぶたひきにく	15	あか	つちしょうが うめペースト	0.5 3.5	みどり みどり	たまねぎ たまねぎ	45	みどり	さんおんどう さんおんどう	1	き	ちゅうかめん たまねぎ	40	みどり
さやいんげん にんじん	6 5	みどり みどり	じゃがいも たまねぎ	50 20	き みどり	りょうりしゅ さとう	3		コーン ピーマン	10 4	みどり みどり	こんぶちゃ けずりぶし	0.6 0.1		チンゲンサイ にんじん	15 10	みどり みどり
あぶらあげ★ うすくちしょうゆ★	2 1.8	あか き	にんにく トマトピューレー	0.2 10	みどり	こいくちしょうゆ★ みりん	1.3 1		にんにく トマトケチャップ	0.02 8	みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	あおねぎ★ ちゅうかスープ★	6 1	みどり
さとう みりん	1.8 0.5	き	トマトケチャップ さとう	5 0.6		ベーコンとブロッコリーのごまあえ ベーコン	1 6		ウスターソース オリーブオイル	1 0.6		あじのまつばフライ あじまつばひらきフライ	1 40		ごまあぶら こしょう	1 0.01	
だしパック しおこうじ	0.1		こいくちしょうゆ★ コンソメ	0.5 0.3	き	うすくちしょうゆ★ すりごま	1.4 0.7	あか き	コンソメ クッキングワイン	0.4 0.3	き	あぶら あずかじる	4 30	あか	つちしょうが にんにく	0.3 0.1	あか みどり
とりにく とうふ	10 25	あか あか	あぶら こしょう	0.2 0.01	き	あぶら こしょう	0.3	き	さとう いちみつがらし	0.2 0.01	き	はくさい ぎゅうにゅう	78 20	あか	にんにく あかみそ	2 1	あか き
たまねぎ ごぼう	30 20	みどり みどり	レタスのスープ カットウインナー	12 25	あか みどり	みそ だいごん	30 25	き あか	こしょう にんじんシリシリ	0.01 30		ぎゅうにゅう にんじん	10 8	あか	こいくちしょうゆ★ ごまあぶら	0.8 0.3	き き
えのきたけ あおねぎ★	7 3	みどり みどり	レタス さやいんげん	25 8	みどり みどり	たまねぎ にんじん	25 8	みどり みどり	にんじんシリシリ ツナみずに	0.01 12	き	しろねぎ しゅんぎく★	10 7	あか	トウモロコシ しゅうまい	0.2 26	き あか
あおねぎ★ つちしょうが	0.5	みどり	にんじん しめじ	8 5	みどり みどり	しろねぎ あぶらあげ★	5 5	みどり あか	たまご うすくちしょうゆ★	1 1.2	あか	しめじ★ つちしょうが	6 1	あか	あんにんどうふ とうにゅうゼリー	25	き
しおこうじ うすくちしょうゆ★	4 1.3	あか	コンソメ うすくちしょうゆ	1 0.7		あぶら みそ	0.7 7.5	あか	あぶら だしのもと	0.2 0.1	き	みそ りょうりしゅ	7 1	あか	ならのみかんゼリー★	20	き
だしパック りょうりしゅ	1 0.5		あぶら こしょう	0.2 0.01	き	だしパック	0.7		もずくスープ もずく	0.8 0.01		だしパック あぶら	0.7 0.6				
いちご(古都華)真美一小 いちご	25	みどり	いちご(古都華)広陵東小 いちご	25	みどり												

28日(金)かみかみデー		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
かきあげ		
たまねぎ	25	みどり
さつまいも	15	き
ちくわ	8	あか
ほうれんそう	5	みどり
てんぷらこ	15	き
あぶら	6	き
こめこ★	2	き
たぬきじる		
とうふ	20	あか
ごぼうてん	10	あか
あぶらあげ★	3	あか
だいごん	35	みどり
こんにゃく★	10	き
にんじん	8	みどり
えのきたけ	5	みどり
あおねぎ★	3	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
うすくちしょうゆ★	2.8	
てんぷん	1	き
だしパック	1	
あぶら	0.2	き

が っ つ に ち か きゅうしよく おきなわけん

2月25日(火)ふるさと給食 ～沖縄県～



○タコライス

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんの上に乗せた沖縄県発祥の料理です。

○にんじんシリシリ

にんじんをシリシリ器（シリシリ用のおろし金）でおろしたにんじんを炒めて卵でとじた沖縄県の家庭料理です。

○もずくスープ

もずくの収穫量は、沖縄県が最も多く、全国の生産量の99%をしめています。

こうりょうちよう こ と か

広陵町のいちご～古都華～



昔、広陵町は県内有数の「いちご」の産地でしたが、生産者が減ってしまいました。そこで広陵町では、いちごの産地復活に向けた取組を進めています。広陵町の小学校給食でも広陵町の「いちご」を応援したいと思い、たくさんの方の協力を得て、令和4年2月から毎年、広陵町の「いちご～古都華～」を給食で提供しています。一度にたくさん収穫できないため、いくつかのいちご農家さんで収穫された「いちご～古都華～」を学校ごとに日を決めて提供しています。（西小学校は、2日に分けています。）今年の「いちご～古都華～」も楽しみにしてくださいね。



こうりょうちよう まめ ちしき

広陵町のいちご～豆知識～

- 農家さんでは、古都華だけでなく、いろんな品種の「いちご」を栽培されています。食べて比べて味の違いを知ることができます。
- 農家さんのビニールハウス前の直売所で売られていることが多いです。
- 大きい粒のいちごを作られている農家さんが多いです。