

3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)ひなまつり献立			4日(火)ならの日			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)		
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
ちらしずし	57	き	こめこパン	50	き	しろごはん	80	き	パン	50	き	しろごはん	80	き	しろごはん	80	き
アルファかまい	5	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き
すしず	8	き	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	ぎゅうにゅう	206	あか
にんじん	6	みどり	よしのくずいりうどん	78	き	ざわらのたつたあげ	50	あか	とりにくのレモンじょうゆかけ	40	あか	さばのみそに	40	あか	マーボーどうふ	70	あか
れんこん	5	みどり	よしのくずいりうどん★	20	あか	あぶら	5	き	とりにくのてんぷんつき	4	き	さばきりみ	5	みどり	たまねぎ	65	みどり
こうやどうふ	5	あか	とりにく	15	みどり	ブロッコリーのおかかあえ	35	みどり	あぶら	4	き	しろねぎ	2	みどり	ぶたひきにく	20	あか
なのはな	5	みどり	みずな	8	あか	ブロッコリー	1.5	みどり	うすくちしょうゆ★	4	みどり	つちしょうが	4	あか	にんじん	10	みどり
ひじき	0.5	あか	あぶらあげ★	8	みどり	こいくちしょうゆ★	0.8	き	レモンかじゅう	4	き	みそ	3	き	にら	5	みどり
ほししいたけ	0.5	みどり	あおねぎ★	7	みどり	さとう	0.8	あか	さとう	3	き	さとう	3	き	つちしょうが	0.5	みどり
こいくちしょうゆ★	2	き	しめじ★	5	みどり	かつおぶし	0.8	あか	キャベツとコーンのソテー	35	みどり	りょうりしゅ	0.1		ほししいたけ	0.3	みどり
さとう	1.8	き	うすくちしょうゆ★	3		なめこのみそしる	35	みどり	キャベツ	8	みどり	こいくちしょうゆ★	0.1		にんにく	0.2	みどり
みりん	1		みりん	1.5		だいこん	30	みどり	コーン	5	みどり	やさいのにびたし	30	みどり	みそ	3	あか
だしパック	0.5		りょうりしゅ	1.5		たまねぎ	15	あか	こまつな	0.8		はくさい	20	あか	あかみそ	3	あか
きんしたまご	22	あか	だしパック	1		どうふ	8	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5		ツナみずに	10	みどり	りょうりしゅ	1	
ぎゅうにゅう	206	あか	やまとまなとベーコンのいためもの	40	みどり	にんじん	6	みどり	コンソメ	0.5		うすくちしょうゆ★	1		さとう	0.7	き
ぎゅうにゅう	206	あか	やまとまな★	7	あか	なめこ	2	みどり	あぶら	0.5	き	さとう	0.5	き	でんぷん	0.7	き
にくだんご	26	あか	ベーコン	5	みどり	あおねぎ★	7.5	あか	ベーコン	8	あか	だしパック	0.3		こいくちしょうゆ★	0.5	
はくさい	30	みどり	コーン	0.4		みそ	0.7		はくさい	60	みどり	ぐだくぎんじる	30	みどり	ごまあぶら	0.5	き
ごぼう	15	みどり	コンソメ	0.4	き	だしパック	0.7		たまねぎ	35	みどり	たまねぎ	25	あか	ちゅうかスープ★	0.5	
ちらしまぼ(うめ)	10	あか	あぶら	0.4					じゃがいも	30	き	どうふ	20	き	トウバンジャン	0.2	
こまつな	10	みどり	こしょう	0.01					にんじん	8	みどり	じゃがいも	7	みどり	あげぎょうぎ	30	き
あぶらあげ★	8	あか	みかんジャム(小袋)	15	き				ぎゅうにゅう	20	あか	えのきたけ	6	あか	ぎょうぎ	3	き
えのきたけ	5	みどり	みかんジャム★	15	き				こめこ★	4	き	あぶらあげ★	3	みどり	あぶら		
みそ	7.5	あか							コンソメ	1		にんじん	3	みどり			
だしパック	0.7								バター	0.5	き	あおねぎ★	3	みどり			
ひなあられ(小袋)	10	き							しお	0.05		みそ	7.5	あか			
ひなあられ	10	き							こしょう	0.01		だしパック	0.7				
11日(火)ふるさと給食北海道			12日(水)			13日(木)			14日(金)かみかみデー			17日(月)			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
じゃがバターコーンごはん	57	き	しろごはん	80	き	こめこパン	50	き	しろごはん	80	き	いろごはん	53	き	むぎごはん	72	き
アルファかまい	5	き	こめ★	80	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	5	き	こめ★	8	き
アルファかもちごめ	18	き	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	アルファかもちごめ	15	あか	むぎ	206	あか
じゃがいも	10	みどり	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	とりにく	15	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
コーン	1	き	かぼちゃコロッケ	50	みどり	ツナオムレツ	50	あか	いわしのおかか	50	あか	ごぼう	5	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
バター	10	き	かぼちゃコロッケ	5	き	さやいんげんのソテー	35	みどり	うらかみそぼろ	50	あか	えだまめ	5	みどり	とりにく	15	あか
こいくちしょうゆ★	1.5		あぶら	5	き	さやいんげん	10	あか	ぶたにく	14	あか	しめじ	5	みどり	たまねぎ	60	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	ほうれんそうのごまいため	10	みどり	カットウインナー	10	あか	ごぼう	15	みどり	あぶらあげ★	3	あか	じゃがいも	50	き
ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ	25	みどり	コーン	10	みどり	いとこんにやく★	10	き	こいくちしょうゆ★	1.5		にんじん	15	みどり
さけのちゃんちゃんやき	36	あか	いりごま	0.7	き	あぶら	0.5	き	ひらてん	8	あか	だしパック	1		えだまめ	5	みどり
さけダイスカット	15	みどり	うすくちしょうゆ★	1.5		コンソメ	0.3		にんじん	8	みどり	みりん	0.5		にんにく	0.2	みどり
キャベツ	15	みどり	あぶら	0.3	き	しお	0.05		さやいんげん	7	みどり	あぶら	0.3	き	つちしょうが	0.2	みどり
たまねぎ	3	みどり	ざわにわん	8	あか	こしょう	0.01		きりぼしだいこん	1.5	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	カレーウ★	7	き
にら	0.2	みどり	ぶたにく	20	みどり	やさいたっぷりスープ	10	あか	こいくちしょうゆ★	1.5		ぎゅうにゅう	206	あか	カレーフレイク	7	き
にんにく	0.2	みどり	だいこん	20	みどり	ベーコン	30	みどり	みりん	1		あじのさんがフライ	50	あか	トマトケチャップ	2	
あかみそ	3	あか	たまねぎ	20	みどり	たまねぎ	20	みどり	さとう	0.8	き	あぶら	5	き	クッキングワイン	1	
みそ	2	あか	ごぼう	20	みどり	かぼちゃ	20	みどり	りょうりしゅ	0.5		だんごじる	25	みどり	コンソメ	1	
さとう	1.5	き	しろねぎ	5	みどり	キャベツ	20	みどり	あぶら	0.3	き	だいこん	20	き	ウスターソース	0.5	
みりん	1		ほししいたけ	1	みどり	にんじん	8	みどり	だしのもと	0.2		しらたまだんご	10	き	あぶら	0.2	き
あぶら	1	き	うすくちしょうゆ★	3		しめじ	7	みどり	あおさじる	23	あか	こんにやく★	7	みどり	カレーこ	0.02	
りょうりしゅ	0.8		だしパック	1		こまつな	5	みどり	どうふ	7	みどり	にんじん	6	みどり	こしょう	0.02	
こいくちしょうゆ★	0.5		りょうりしゅ	1		コンソメ	1		たまねぎ	30	みどり	えのきたけ	5	あか	げんきサラダ	8	あか
かきたまじる	13	あか	みりん	1		うすくちしょうゆ★	0.5		えのきたけ	7	みどり	ひらてん	3	みどり	ロースハム	27	みどり
ベーコン	25	あか	あぶら	0.3	き	クッキングワイン	0.5		あおさ	5	あか	あおねぎ★	3	みどり	キャベツ	8	みどり
たまご	25	あか				あぶら	0.2	き	あおねぎ★	3	みどり	うすくちしょうゆ★	3		きゅうり	5	みどり
とうふ	30	みどり				こしょう	0.01		みそ	7.5	あか	だしパック	1		コーン	3	みどり
だいこん	8	みどり				チョコクリーム(小袋)	15	き	だしパック	0.7					にんじん	1	あか
しめじ	8	みどり				チョコクリーム	15	き							しおこんぶ	0.5	あか
にんじん	8	みどり													かつおぶし	6	き
あおねぎ★	6	みどり													トマトドレッシング	40	き
うすくちしょうゆ★	3														プリン		
だしパック	1														プリン		
あぶら	0.7	き															

ひ
ならの日



がつよっ か か
3月4日(火)のメニューを紹介しします。

ならけんさん こめこ こむぎこ つか
奈良県産の「米粉」と「小麦粉」を使っています。

●こめこパン

●ぎゅうにゅう

●よしのくずいりうどん

●やまとまなとベーコンのいためもの

●みかんジャム

よしのくず ならけんさん こむぎこ つか
「吉野葛」と奈良県産の「小麦粉」を使った「吉野葛入りうどん」、奈良県産の「しめじ」「青ねぎ」を使います。

やまと でんとうやさい やまと つか
大和の伝統野菜「大和まな」を使います。

ならけんさん つか
奈良県産の「みかん」を使っています。

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!



3月11日(火)ふるさと給食 ～北海道～

○じゃがバターコーンごはん

昨年度の学校給食甲子園で決勝大会に進出した北海道代表のレシピをもとにアルファ化米で炊けるようにアレンジしました。北海道産の「じゃがいも」を使います。

○鮭のちゃんちゃん焼き

秋から冬にかけてとれる「鮭」と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方でうまれた料理だといわれています。



一年間の「ならの日」を振り返ってみよう！



毎月19日は「食育の日」です。広陵町では、この日を「ならの日」として、地場産物や郷土料理を給食に取り入れています。みなさんに、どんな地場産物や郷土料理があるのかを知ってもらい、地元の農業などを応援したり、郷土料理を伝えてほしいと思います。この一年間の「ならの日」を振り返ってみましょう。

4月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「米粉」「青ねぎ」
奈良県産の「大豆」を使った豆腐
大和の伝統野菜「片平あかね」

5月

奈良県産の「米粉」と「小麦」を使ったパン
大和の伝統野菜「大和まな」
奈良県産の「しめじ」「米粉」

6月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産のキャベツを使って作られた「キャベツメンチカツ」
奈良県産の「ほうれんそう」「大豆」「たまねぎ」「しいたけ」「青ねぎ」
大和の伝統野菜「大和まな」が入ったつくね

2月

奈良県産の「番茶」「豆腐」
奈良県産の「春菊」「しめじ」
奈良の郷土料理「奈良茶飯」

1月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「小松菜」「白菜」「大根」「しめじ」「青ねぎ」
奈良県産の「大豆」を使った豆腐
奈良県産「キャベツ」を使って作られた「キャベツメンチカツ」
奈良の郷土料理「柿の葉寿司」



※他にも、しょうゆ、油揚げ、ふしそめ
ん、こんにゃく、焼きふは奈良県製造
のものを使っています。

7月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「こまつな」「しめじ」「青ねぎ」
広陵町産の「なす」
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

9月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「しめじ」「青ねぎ」
奈良の郷土料理「ならあえ」「にゅうめん」

10月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
広陵町産の「なす」
大和の伝統野菜の「大和まな」
奈良県産の「卵」「青ねぎ」
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

12月

奈良県産の「たまご」で作った卵焼き
奈良県産の「しめじ」「青ねぎ」
奈良県産の「大豆」を使った豆腐
広陵町で作られた「塩こうじ」

11月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「たまご」「水菜」「青ねぎ」「しいたけ」
奈良県産小麦で作られた「はくたくうどん」
大和の伝統野菜の「大和まな」

6年生バイキング給食を実施します！

昨年12月に開催された「広陵町子ども会議」で児童のみなさんがたくさんの意見や要望を發表してくれました。

その中で「給食でバイキングがしたい」という要望があり、3月13日の給食で6年生のみなさんにセレクト形式のバイキング給食を実施することになりました。