

# 4月きゅうしょくこんだてひょう

献立等は都合により変更する場合があります。

令和7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。骨に注意してよくかんで食べましょう。

…・先割れスプーンのみがつく日です。

それ以外の日には、はしのみがつきます。

※はし、スプーンを持参することは自由です。

| 10日(木)                           |      |      | 11日(金)                   |     |      | 14日(月)                   |      |      | 15日(火)                  |     |      | ●16日(水)                |      |      | ●17日(木)世界の料理スィス        |      |      |
|----------------------------------|------|------|--------------------------|-----|------|--------------------------|------|------|-------------------------|-----|------|------------------------|------|------|------------------------|------|------|
| 献立名                              | 数量   | 三色栄養 | 献立名                      | 数量  | 三色栄養 | 献立名                      | 数量   | 三色栄養 | 献立名                     | 数量  | 三色栄養 | 献立名                    | 数量   | 三色栄養 | 献立名                    | 数量   | 三色栄養 |
| パン<br>パン★                        | 50   | き    | しろうごはん<br>こめ★            | 75  | き    | おぎごはん<br>こめ★             | 67.5 | き    | わかめごはん<br>アルファかまい       | 65  | き    | しろうごはん<br>こめ★          | 75   | き    | こめこパン<br>こめこパン★        | 50   | き    |
| ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                 | 206  | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう         | 206 | あか   | むぎ<br>ぎゅうにゅう             | 7.5  | き    | アルファかもちこめ<br>わかめごはんのもと  | 7   | き    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう       | 206  | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう       | 206  | あか   |
| ハンバーグのケチャップソース<br>ハンバーグのケチャップソース | 80   | あか   | にしんかんろに<br>にしんかんろに       | 50  | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう         | 206  | あか   | あぶら<br>ぎゅうにゅう           | 0.5 | き    | こうりょうなすカレー<br>なす(広陵町産) | 20   | みどり  | しろみざかなフライ<br>たらフライ     | 50   | あか   |
| なすとベーコンのソテー<br>なす(広陵町産)          | 25   | みどり  | ならあげ<br>ならづけ             | 6   | みどり  | チャブチエ<br>ぶたにく            | 20   | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう        | 206 | あか   | あぶら<br>あぶら             | 1.2  | き    | サワーキャベツ<br>キャベツ        | 5    | き    |
| たまねぎ<br>たまねぎ                     | 15   | みどり  | こんにやく★<br>こんにやく★         | 12  | き    | つちしょうが<br>つちしょうが         | 0.4  | みどり  | さんまのかばやしき<br>さんまのでんぶんつき | 30  | あか   | ぶたにく<br>ぶたにく           | 20   | あか   | コーン<br>コーン             | 8    | みどり  |
| ベーコン<br>ベーコン                     | 5    | あか   | あぶらあげ★<br>あぶらあげ★         | 6   | あか   | にんにく<br>にんにく             | 0.1  | みどり  | あぶら<br>あぶら              | 3   | き    | クッキングワイン<br>クッキングワイン   | 1    | あか   | りんごす<br>りんごす           | 1.6  | き    |
| にんにく<br>にんにく                     | 0.1  | みどり  | ぜんまい<br>ぜんまい             | 5   | みどり  | たまねぎ<br>たまねぎ             | 35   | みどり  | こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★  | 2   | き    | にんにく<br>にんにく           | 0.2  | みどり  | さとう<br>さとう             | 1    | き    |
| オリーブオイル<br>オリーブオイル               | 0.8  | き    | にんじん<br>にんじん             | 10  | みどり  | たけのこ<br>たけのこ             | 5    | みどり  | さとう<br>さとう              | 1   | き    | じゃがいも<br>じゃがいも         | 50   | き    | たまねぎ<br>たまねぎ           | 55   | みどり  |
| うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★           | 0.2  |      | ほししいたけ<br>ほししいたけ         | 0.6 | みどり  | はるさめ<br>はるさめ             | 12   | き    | みりん<br>みりん              | 0.8 |      | たまねぎ<br>たまねぎ           | 55   | みどり  | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★ | 1    | き    |
| やさいたっぷりスープ<br>やさいたっぷりスープ         | 20   | あか   | こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★   | 1.7 | き    | にら<br>にら                 | 5    | みどり  | しおこうじじる<br>しおこうじ        | 22  | あか   | にんじん<br>にんじん           | 10   | みどり  | しお<br>しお               | 0.1  |      |
| とりにく<br>とりにく                     | 20   | あか   | さとう<br>さとう               | 1   | き    | さとう<br>さとう               | 2    | き    | とりにく<br>とりにく            | 22  | あか   | えだまめ<br>えだまめ           | 5    | みどり  | デルシェデンスツベ<br>ウインナー     | 18   | あか   |
| じゃがいも<br>じゃがいも                   | 20   | き    | じりん<br>じりん               | 0.5 | き    | こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★   | 3    | き    | どうふ<br>どうふ              | 20  | あか   | コンソメ<br>コンソメ           | 1    | き    | あぶら<br>あぶら             | 0.2  | き    |
| かぼちゃ<br>かぼちゃ                     | 20   | みどり  | みりん<br>みりん               | 0.1 | き    | みりん<br>みりん               | 0.5  | き    | たまねぎ<br>たまねぎ            | 30  | みどり  | カレーウ★<br>カレーウ★         | 7    | き    | じゃがいも<br>じゃがいも         | 35   | き    |
| キャベツ<br>キャベツ                     | 35   | みどり  | あぶら<br>あぶら               | 0.1 | き    | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ         | 1    | き    | ごぼう<br>ごぼう              | 10  | みどり  | カレーフレイク<br>カレーフレイク     | 7    | き    | たまねぎ<br>たまねぎ           | 35   | みどり  |
| こまつな<br>こまつな                     | 10   | みどり  | にゅうめん<br>にゅうめん           | 5   | き    | トウバンジャン<br>トウバンジャン       | 0.1  | き    | にんじん<br>にんじん            | 10  | みどり  | カレーこ<br>カレーこ           | 0.02 | き    | にんじん<br>にんじん           | 10   | みどり  |
| にんじん<br>にんじん                     | 10   | みどり  | そうめんのふし★<br>そうめんのふし★     | 6   | あか   | あぶら<br>あぶら               | 0.2  | き    | えのきたけ<br>えのきたけ          | 5   | みどり  | こしょう<br>こしょう           | 0.02 | き    | セロリ<br>セロリ             | 3    | みどり  |
| コンソメ<br>コンソメ                     | 1    |      | ちらしかまぼこ<br>ちらしかまぼこ       | 13  | みどり  | トリにく<br>トリにく             | 22   | あか   | あおねぎ★<br>あおねぎ★          | 5   | みどり  | トマトケチャップ<br>トマトケチャップ   | 2    | き    | しろねぎ<br>しろねぎ           | 3    | みどり  |
| うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★           | 0.5  |      | ほうれんそう<br>ほうれんそう         | 8   | みどり  | あぶら<br>あぶら               | 0.1  | き    | つちしょうが<br>つちしょうが        | 0.5 | みどり  | ウスターソース<br>ウスターソース     | 0.5  | き    | おおむぎ<br>おおむぎ           | 4    | き    |
| あぶら<br>あぶら                       | 0.2  | き    | たまねぎ<br>たまねぎ             | 35  | みどり  | トック<br>トック               | 20   | き    | だしパック<br>だしパック          | 1   | き    | あぶら<br>あぶら             | 0.2  | き    | コンソメ<br>コンソメ           | 1    |      |
| こしょう<br>こしょう                     | 0.01 |      | えのきたけ<br>えのきたけ           | 8   | みどり  | だいこん<br>だいこん             | 25   | みどり  | しおこうじ<br>しおこうじ          | 4   | き    | コンソメ<br>コンソメ           | 0.3  | き    | しお<br>しお               | 0.05 |      |
|                                  |      |      | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★   | 3   | き    | しめじ<br>しめじ               | 8    | みどり  | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★  | 1.3 | き    | あぶら<br>あぶら             | 0.1  | き    | こしょう<br>こしょう           | 0.01 |      |
|                                  |      |      | だしパック<br>だしパック           | 1   |      | にんじん<br>にんじん             | 10   | みどり  | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ        | 0.5 |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      | みりん<br>みりん               | 0.5 |      | チンゲンサイ<br>チンゲンサイ         | 10   | みどり  |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      |                          |     |      | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★   | 1.5  | き    |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      |                          |     |      | ちゅうかスープ★<br>ちゅうかスープ★     | 1    |      |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      |                          |     |      | あぶら<br>あぶら               | 0.2  | き    |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      |                          |     |      | こしょう<br>こしょう             | 0.01 |      |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
| ●18日(金)                          |      |      | 21日(月)かみかみデー             |     |      | 22日(火)                   |      |      | 23日(水)                  |     |      | 24日(木)                 |      |      | 25日(金)                 |      |      |
| 献立名                              | 数量   | 三色栄養 | 献立名                      | 数量  | 三色栄養 | 献立名                      | 数量   | 三色栄養 | 献立名                     | 数量  | 三色栄養 | 献立名                    | 数量   | 三色栄養 | 献立名                    | 数量   | 三色栄養 |
| しろうごはん<br>こめ★                    | 75   | き    | しろうごはん<br>こめ★            | 75  | き    | パン<br>パン★                | 50   | き    | なのはなごはん<br>アルファかまい      | 57  | き    | パン<br>パン★              | 50   | き    | しろうごはん<br>こめ★          | 75   | き    |
| ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                 | 206  | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう         | 206 | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう         | 206  | あか   | アルファかもちこめ<br>スクランブルエッグ  | 5   | き    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう       | 206  | あか   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう       | 206  | あか   |
| マーボーどうふ<br>マーボーどうふ               | 70   | あか   | かつおのくくに<br>かつおのくくに       | 45  | あか   | レモンバジルナゲット<br>レモンバジルナゲット | 42   | あか   | なのはな<br>なめしのもと          | 8   | みどり  | やきそば<br>やきそば           | 65   | き    | いわしのうめに<br>いわしのうめに     | 50   | あか   |
| どうふ<br>どうふ                       | 3    | あか   | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ         | 1.4 | あか   | あぶら<br>あぶら               | 4    | き    | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★  | 0.2 | き    | ぶたにく<br>ぶたにく           | 20   | あか   | たぬきじる<br>たぬきじる         | 20   | あか   |
| ぶたひきにく<br>ぶたひきにく                 | 3    | あか   | つちしょうが<br>つちしょうが         | 1.4 | みどり  | マカロニサラダ<br>シェルマカロニ       | 5    | き    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう        | 206 | あか   | キャベツ<br>キャベツ           | 50   | みどり  | ごぼうてん<br>ごぼうてん         | 25   | あか   |
| とりひきにく<br>とりひきにく                 | 20   | あか   | さとう<br>さとう               | 2.2 | き    | ローズハム<br>ローズハム           | 5    | あか   | キャベツメンチカツ<br>キャベツメンチカツ  | 60  | あか   | たまねぎ<br>たまねぎ           | 40   | みどり  | とうふ<br>とうふ             | 25   | あか   |
| たまねぎ<br>たまねぎ                     | 65   | みどり  | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ         | 2.2 | き    | ブロッコリー<br>ブロッコリー         | 20   | みどり  | あぶら<br>あぶら              | 6   | き    | にんじん<br>にんじん           | 20   | みどり  | あぶらあげ★<br>あぶらあげ★       | 6    | あか   |
| にんじん<br>にんじん                     | 12   | みどり  | みりん<br>みりん               | 1.8 | き    | コーン<br>コーン               | 5    | みどり  | さわにわん<br>ぶたにく           | 16  | あか   | こまつな<br>こまつな           | 12   | みどり  | だいこん<br>だいこん           | 25   | みどり  |
| ほししいたけ<br>ほししいたけ                 | 0.2  | みどり  | こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★   | 3.4 | き    | ノンエッグマヨネーズ<br>ノンエッグマヨネーズ | 3    | き    | だいこん<br>だいこん            | 25  | みどり  | とんかつソース<br>とんかつソース     | 2    | き    | えのきたけ<br>えのきたけ         | 7    | みどり  |
| にら<br>にら                         | 5    | みどり  | でんぶん<br>でんぶん             | 0.7 | き    | フレンチドレッシング<br>フレンチドレッシング | 3    | き    | たまねぎ<br>たまねぎ            | 8   | みどり  | ウスターソース<br>ウスターソース     | 1.5  | き    | にんじん<br>にんじん           | 12   | みどり  |
| つちしょうが<br>つちしょうが                 | 0.5  | みどり  | じゃがいものそばろに<br>じゃがいものそばろに | 5   | あか   | とうにゅうスープ<br>とうにゅうスープ     | 10   | あか   | ごぼう<br>ごぼう              | 5   | みどり  | あぶら<br>あぶら             | 0.2  | き    | あおねぎ★<br>あおねぎ★         | 3    | みどり  |
| にんにく<br>にんにく                     | 0.2  | みどり  | ぎゅうひきにく<br>ぎゅうひきにく       | 15  | あか   | ウインナー<br>ウインナー           | 10   | あか   | しろねぎ<br>しろねぎ            | 10  | みどり  | ちゅうかスープ<br>ちゅうかスープ     | 15   | あか   | つちしょうが<br>つちしょうが       | 0.5  | みどり  |
| みそ<br>みそ                         | 3    | あか   | じゃがいも<br>じゃがいも           | 60  | き    | たまねぎ<br>たまねぎ             | 25   | みどり  | はくさい<br>はくさい            | 5   | みどり  | やきぶた<br>やきぶた           | 35   | あか   | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★ | 2    | き    |
| あかみそ<br>あかみそ                     | 3    | あか   | たまねぎ<br>たまねぎ             | 65  | みどり  | かぼちゃ<br>かぼちゃ             | 20   | みどり  | にんじん<br>にんじん            | 10  | みどり  | だいこん<br>だいこん           | 35   | みどり  | でんぶん<br>でんぶん           | 1    | き    |
| こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★           | 0.5  | き    | いとこんにやく★<br>いとこんにやく★     | 20  | き    | にんじん<br>にんじん             | 10   | みどり  | ほししいたけ<br>ほししいたけ        | 0.3 | みどり  | えのきたけ<br>えのきたけ         | 8    | みどり  | あぶら<br>あぶら             | 0.4  | き    |
| さとう<br>さとう                       | 0.7  | き    | えだまめ<br>えだまめ             | 5   | みどり  | しめじ<br>しめじ               | 5    | みどり  | だしパック<br>だしパック          | 1   | き    | あおねぎ★<br>あおねぎ★         | 3    | みどり  | だしパック<br>だしパック         | 1    |      |
| ごまあぶら<br>ごまあぶら                   | 0.3  | き    | こいくちしょうゆ★<br>こいくちしょうゆ★   | 3   | き    | かんそうパセリ<br>かんそうパセリ       | 0.01 | みどり  | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★  | 3   | き    | ちゅうかスープ★<br>ちゅうかスープ★   | 1    | き    |                        |      |      |
| ちゅうかスープ★<br>ちゅうかスープ★             | 0.5  |      | さとう<br>さとう               | 2   | き    | コンソメ<br>コンソメ             | 1    |      | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ        | 1   |      | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★ | 0.5  | き    |                        |      |      |
| りょうりしゅ<br>りょうりしゅ                 | 1    |      | みりん<br>みりん               | 1   |      | うすくちしょうゆ★<br>うすくちしょうゆ★   | 1    |      | みりん<br>みりん              | 1   |      | あぶら<br>あぶら             | 0.2  | き    |                        |      |      |
| トウバンジャン<br>トウバンジャン               | 0.2  |      | りょうりしゅ<br>りょうりしゅ         | 0.8 |      | こしょう<br>こしょう             | 0.01 |      | あぶら<br>あぶら              | 0.2 | き    |                        |      |      |                        |      |      |
| でんぶん<br>でんぶん                     | 0.7  | き    | だしのもと<br>だしのもと           | 0.3 |      | とうにゅう<br>とうにゅう           | 25   | あか   |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
| しゅうまい<br>しゅうまい                   | 52   | あか   | あぶら<br>あぶら               | 0.2 | き    | あぶら<br>あぶら               | 0.2  | き    |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |
|                                  |      |      |                          |     |      | おいおいデザート<br>プリンタルト       | 25   | き    |                         |     |      |                        |      |      |                        |      |      |

## こうりょうちょう 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。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(木)の「なすとベーコンのソテー」、16日(水)の「こうりょうなすカレー」で広陵町産の「なす」が登場します!



| 28日(月)ふるさと給食愛媛県 |     |      | 30日(水)ならの日  |     |      |
|-----------------|-----|------|-------------|-----|------|
| 献立名             | 数量  | 三色栄養 | 献立名         | 数量  | 三色栄養 |
| しるごはん           |     |      | しるごはん       |     |      |
| こめ★             | 75  | き    | こめ★         | 75  | き    |
| ぎゅうにゅう          |     |      | ぎゅうにゅう      |     |      |
| ぎゅうにゅう          | 206 | あか   | ぎゅうにゅう      | 206 | あか   |
| じゃこてん           |     |      | ぶたにく        |     |      |
| あぶら             | 40  | あか   | ぶたにくのおこうじ   | 35  | あか   |
|                 | 4   | き    | しおこうじ       | 3.2 |      |
| いもたき            |     |      | キャベツ        | 30  | みどり  |
| さといも            | 35  | き    | にんじん        | 12  | みどり  |
| ほししいたけ          | 0.8 | みどり  | しめじ★        | 5   | みどり  |
| とりにく            | 20  | あか   | にんにく        | 0.2 | みどり  |
| あつあげ            | 20  | あか   | うすくちしょうゆ★   | 0.1 |      |
| にんじん            | 20  | みどり  | あぶら         | 0.3 | き    |
| こんにやく★          | 25  | き    | ほうれんそうのおひたし |     |      |
| だしパック           | 3   |      | ほうれんそう      | 22  | みどり  |
| うすくちしょうゆ★       | 2.5 |      | はくさい        | 30  | みどり  |
| さとう             | 1.2 | き    | だししょうゆ      | 2.2 |      |
| みりん             | 1   |      | さとう         | 0.1 | き    |
|                 |     |      | あおさじる       |     |      |
|                 |     |      | あおさ         | 6   | あか   |
|                 |     |      | とうふ★        | 25  | あか   |
|                 |     |      | あぶらあげ★      | 7   | あか   |
|                 |     |      | たまねぎ        | 25  | みどり  |
|                 |     |      | だいこん        | 25  | みどり  |
|                 |     |      | あおねぎ★       | 3   | みどり  |
|                 |     |      | みそ          | 7.5 | あか   |
|                 |     |      | だしパック       | 0.7 |      |

## ◆ 毎月の給食で、次の4つのテーマの献立を実施します! ◆

①「ならの日」…毎月19日は食育の日です。「食育の日」を「ならの日」として郷土料理を献立に取り入れたり、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います。

### 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30日(水)のメニューを紹介します。

●しるごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。

●ぎゅうにゅう

●豚肉の塩こうじ炒め…奈良県産の「しめじ」、広陵町で作られた「塩こうじ」を使います。

●ほうれんそうのおひたし

●あおさ汁…奈良県産の「大豆」で作られた「豆腐」、「青ねぎ」、奈良県で製造された「油揚げ」を使います。



②「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。

### 4月28日(月)ふるさと給食～愛媛県～

愛媛県では宇和海から豊富な魚がとれるため、魚の加工品づくりが盛んです。「じゃこ天」は、底引き網でとれたいろいろな種類の小魚(雑魚)を骨ごと皮つきのまますり身にして、形を整えて揚げて作っていることから、「ざこ天」と名付けられ、それが変化して「じゃこ天」と呼ばれるようになりました。

「いもたき」は、鶏肉、里芋、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。秋の「おこもり」と呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元で収穫した里芋を持ち寄ったことが始まりとされています。



③「かみかみデー」…よく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、食べものをのどに詰めたり、魚の骨がのどに刺さったりすることも予防できます。



今月の「かみかみデー」は4月21日(月)です。「かつおの角煮」や「糸こんにやく」、「枝豆」などを意識して食べましょう。

④「世界の料理」…今年4月から「大阪・関西万博」が開催されます。この機会に、世界の国々の料理を知ってほしいと思います。



### 17日(木) 世界の料理 ～スイス～



スイスはヨーロッパの中央に位置し、九州地方とほぼ同じ大きさです。国土の70%が山岳地帯で、アルプス山脈に囲まれています。

「ゲルシュテンズッペ」は、スイスの伝統的なスープで、「ゲルシュテン」は「大麦」、「ズッペ」は「スープ」を意味します。大麦と細かく切った野菜、保存食であるベーコンや干し肉と一緒にじっくり煮込んで作るスープです。山岳地方であるため、野菜は冬が来る前に細かく切って日干ししておいた乾燥野菜が使われることが多いです。

栄養量(月平均)

エネルギー…594Kcal たんぱく質…24.6g カルシウム…367mg 鉄…3.2mg