

3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、はしのみがつかます。

| 2日(月)かみかみデー | | | 3日(火)ひなまつり献立 | | | 4日(水)ならの日 | | | 5日(木) | | | ●6日(金) | | | 9日(月)ふるさと給食兵庫県 | | |
|---------------------------|-----|------|------------------|-----|------|----------------------|-----|------|--------------------|------|------|------------------|------|------|------------------|-----|------|
| 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 |
| しろうごはん こめ★ | 80 | き | ちらしずし アルファかまい | 56 | き | しろうごはん こめ★ | 80 | き | パン パン★ | 50 | き | むぎごはん こめ★ | 72 | き | しろうごはん こめ★ | 80 | き |
| ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | 206 | あか | アルファかもちこめ | 5 | 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 むぎ | 8 | き | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| さんまのかぼやき さんまのひらきでんぶんつき | 40 | あか | れんこん | 6 | みどり | めばるしろみそに めばるしろみそに | 50 | あか | さらうどん さらうどん(小袋) | 30 | き | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | 206 | あか | かつめし トンカツ | 50 | あか |
| あぶら | 4 | き | さやいんげん | 3 | みどり | ならあえ | | | ぶたにく | 20 | あか | ビビンバ | | | あぶら | 5 | き |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | き | こうやどうふ | 5 | あか | ならづけ | 6 | みどり | はくさい | 70 | みどり | ぜんまいみずに | 10 | みどり | デミグラスソース | 15 | き |
| さとう | 1 | き | ひじき | 0.5 | あか | つきこんにやく★ | 10 | き | たまねぎ | 30 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 2 | き | トマトピューレー | 1 | あか |
| みりん | 0.8 | | ほししいたけ | 0.5 | みどり | あぶらあげ★ | 7 | あか | にんじん | 15 | みどり | さとう | 1.5 | き | とんかつソース | 2 | あか |
| キャベツのごまこんぶあえ | | | すしず | 8 | | ぜんまいみずに | 7 | みどり | あおねぎ★ | 10 | みどり | りょうりしゅ | 0.8 | | こいくちしょうゆ★ | 0.5 | き |
| キャベツ | 40 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 2 | | にんじん | 7 | みどり | ほししいたけ | 1 | みどり | みりん | 0.5 | き | さとう | 1.5 | き |
| にんじん | 8 | みどり | さとう | 1.8 | き | ほししいたけ | 1 | みどり | つちしょうが | 1 | みどり | あぶら | 0.1 | き | キャベツ | 40 | みどり |
| しおこんぶ | 1 | あか | みりん | 1 | | こいくちしょうゆ★ | 2 | | ちゅうかスープ★ | 2.8 | | トウバンジャン | 0.1 | | しお | 0.1 | き |
| すりごま | 0.8 | き | だしパック | 0.5 | | さとう | 1 | き | でんぶん | 2 | き | きんしたまご | 30 | あか | カレーこ | 0.2 | き |
| ごまあぶら | 0.5 | き | うなぎきざみ | 25 | あか | みりん | 0.5 | き | ちゅうかスープ★ | 1.2 | | ほうれんそう | 35 | みどり | あぶら | 0.1 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 0.7 | | きんしたまご | 12 | あか | あぶら | 0.1 | き | ごまあぶら | 0.1 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.8 | | あおざじる | | |
| なめこのみそしる | | | ぎゅうにゅう | 206 | あか | しおこうじる | | | しゅうまい | 26 | あか | ごまあぶら | 0.3 | き | あおさ | 7 | あか |
| とうふ | 25 | あか | にくだんごのみそしる | | | とりにく | 15 | あか | しゅうまい | 26 | あか | トックスープ | | | とうふ | 20 | あか |
| たまねぎ | 25 | みどり | にくだんご | 20 | あか | とうふ★ | 20 | あか | ざやいんげんのちゅうかいため | 20 | みどり | とりにく | 15 | あか | たまねぎ | 25 | みどり |
| だいこん | 25 | みどり | あぶらあげ★ | 5 | あか | たまねぎ | 30 | みどり | きゃべつ | 20 | みどり | トック | 25 | き | だいこん | 20 | みどり |
| なめこ | 8 | みどり | はくさい | 30 | みどり | だいこん | 20 | みどり | コーン | 8 | みどり | たまねぎ | 20 | みどり | にんじん | 7 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり | はくさい | 30 | みどり | ごぼう | 10 | みどり | ちゅうかスープ★ | 0.5 | | だいこん | 20 | みどり | えのきたけ | 7 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか | しめじ | 8 | みどり | えのきたけ | 7 | みどり | あぶら | 0.05 | き | しめじ | 7 | みどり | あおねぎ★ | 5 | みどり |
| だしパック | 0.7 | | にんじん | 8 | みどり | あおねぎ★ | 5 | みどり | あぶら | 0.01 | き | にんじん | 5 | みどり | みそ | 7.5 | あか |
| | | | あおねぎ★ | 5 | みどり | つちしょうが | 0.5 | みどり | こしょう | 0.01 | | あおねぎ★ | 5 | みどり | だしパック | 0.7 | |
| | | | みそ | 7.5 | あか | だしパック | 1 | | | | | うすくちしょうゆ★ | 1.5 | | デコボン | | |
| | | | だしパック | 0.7 | | しおこうじ | 4 | | | | | ちゅうかスープ★ | 1 | | デコボン | 42 | みどり |
| | | | ひなあられ(小袋) | | | うすくちしょうゆ★ | 1.5 | | | | | あぶら | 0.1 | き | | | |
| | | | ひなあられ | 5 | き | りょうりしゅ | 0.5 | | | | | こしょう | 0.01 | | おうとう(小袋) | | |
| | | | | | | | | | | | | おうとう | 45 | みどり | おうとう | 45 | みどり |

ねんせい きゅうしょく じっし
6年生バイキング給食を実施します!

さくねんど こうりょうちよう かいぎ きゅうしょく
昨年度の『広陵町子ども会議』で「給食でバイキングがしたい」という声か
らはじまったバイキング給食を、3月12日の給食でセレクト形式のバイキング
給食を実施します。



| ●18日(水) | | |
|-----------|------|------|
| 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 |
| カレー | | |
| ぎゅうにく | 25 | あか |
| クッキングワイン | 1 | |
| にんにく | 0.2 | みどり |
| つちしょうが | 0.2 | みどり |
| じゃがいも | 50 | き |
| たまねぎ | 60 | みどり |
| にんじん | 15 | みどり |
| コンソメ | 2 | |
| カレールウ★ | 7 | き |
| カレーフレーク | 7 | き |
| カレーこ | 0.02 | |
| こしょう | 0.02 | |
| トマトケチャップ | 2 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| あぶら | 0.1 | き |
| げんきサラダ | | |
| ロースハム | 10 | あか |
| キャベツ | 27 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| きゅうり | 8 | みどり |
| コーン | 5 | みどり |
| しおこんぶ | 1 | あか |
| かつおぶし | 0.5 | あか |
| トマトドレッシング | 6 | き |
| おいおいデザート | | |
| おいおいケーキ | 24 | き |

このか げつ きゅうしよく
9日(月)ふるさと給食



ひょうごけん
～兵庫県～

「かつめし」は、戦後、加古川駅前
の食堂で生まれた料理です。

カツを乗せるお皿が足りなくな
り、ごはん・カツ・タレを一緒の皿に
乗せたことが始まりと言われていま
す。

箸で気軽に食べることができる
洋食として考案されました。

と お か か せ かい りょうり
10日(火)世界の料理



～ベトナム～

バインミーは、ベトナムのサンド
イッチです。野菜で作った酢の物
と、ハムやベーコン、肉料理やさ
つま揚げをはさんで食べるもの
です。野菜のビタミンCと豚肉の
ビタミンB1がとれます。

フォー・ガーはベトナムのスープ
で、「フォー」は米粉で作られた麺
のことで、「ガー」は、鶏肉のことで
す。

いちねんかん ひ ふ かせ
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。



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

4月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「しめじ」「豆腐」
「青ねぎ」
広陵町で作られた「塩こうじ」

5月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「大和茶」「大豆」
「青ねぎ」

6月

奈良県産の「米粉」「小麦」を使った「米粉パン」
奈良県産の「黒豆」「トマト」
「米粉マカロニ」「しめじ」
「大和まな」「たまねぎ」
広陵町産の「なす」「古都華」

7月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「卵」「青ねぎ」
「豆腐」
広陵町産の「なす」「塩こうじ」

9月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「青ねぎ」「豆腐」
「しめじ」
広陵町産の「塩こうじ」

10月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
「コシヒカリ」「ひとめぼれ」
奈良県産の「梅」「しめじ」
「青ねぎ」

11月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
「ひとめぼれ」「コシヒカリ」
奈良県産の「さつまいも」「大豆」「春菊」「米粉」「水菜」
「ほうれん草」「かぶ」「豆腐」
「大和まな」「しめじ」

12月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
奈良県産の「卵」「青ねぎ」
「豆腐」「大和まな」
広陵町産の「塩こうじ」

1月

奈良県の郷土料理「柿の葉寿司」
奈良県産の「春菊」「米粉」
「豆腐」「ほうれん草」「しめじ」「青ねぎ」
奈良の抹茶大福

2月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
「コシヒカリ」「ひとめぼれ」
奈良県産の「大和肉鶏」「春菊」「しめじ」「豆腐」

3月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」
「コシヒカリ」「ひとめぼれ」
奈良県産の「豆腐」「青ねぎ」