

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8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見つ日です。

それ以外の日には、はしのみが見つきます。

9日(木)			10日(金)			13日(月)かみかみデー			●14日(火)			●15日(水)			16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			しろうごはん			しろうごはん			ござかなチャーハン			むぎごはん			パン		
パン★	50	き	こめ★	75	き	こめ★	75	き	アルファかまい	54	き	こめ★	67.5	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファかもちこめ	6	き	むぎ	7.5	き	ぎゅうにゅう		
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	ベーコン	12	みどり	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	206	あか
なすの子リソース			いわしのうめに			かきあげ			コーン	10	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	どんこラーメン		
なす(広陵町産)	35	みどり	いわしのうめに	40	あか	さつまいも	25	き	ピーマン	8	みどり	なす(広陵町産)	25	みどり	ちゅうかめん	70	き
あぶら	2	き	キャベツのこんぶあえ			たまねぎ	20	みどり	ちりめんじゃこ	6.5	あか	あぶら	2	き	ぶらばらにく	10	あか
とりにく	35	あか	キャベツ	45	みどり	ごぼう	10	みどり	ちゅうかスープ★	0.8	き	とりにく	20	あか	キャベツ	30	みどり
しろねぎ	7	みどり	にんじん	9	みどり	ちくわ	7	あか	あぶら	0.2	き	たまねぎ	20	みどり	たまねぎ	20	みどり
トマトケチャップ	9.5		しおこんぶ	0.9	あか	ひじき	0.6	あか	うすくちしょうゆ★	0.3	き	たまねぎ	55	みどり	だいこんおろし	15	みどり
うすくちしょうゆ★	1.3		ごまあぶら	0.5	き	てんぷらこ	15	き	こしょう	0.01		じゃがいも	45	き	にんじん	10	みどり
さとう	1.2	き	うすくちしょうゆ★	0.4		あぶら	5.5	き	ぎゅうにゅう			にんじん	20	みどり	しろねぎ	8	みどり
みりん	0.8		じゃがいもど豆腐のみそしる			こめこ★	2	き	ぎゅうにゅう	206	あか	えだまめ	8	みどり	にら	6	みどり
トウバンジャン	0.15		じゃがいも	35	き	にくだんごのみそしる			どうふハンバーグ			にんにく	0.2	みどり	にんにく	0.5	みどり
ぎょうぎスープ			たまねぎ	35	みどり	ミートボール	25	あか	どうふハンバーグ	60	あか	つちしょうが	0.2	みどり	つちしょうが	0.5	みどり
すいぎょうぎ	35	き	どうふ	25	あか	とうふ	25	あか	うすくちしょうゆ★	1.3	き	カレーフレーク	7	き	とうにゅう	20	あか
はくさい	35	みどり	えのきたけ	8	みどり	はくさい	45	みどり	みりん	0.8		カレーウ★	7	き	みそ	2.5	あか
たまねぎ	25	みどり	あぶらあげ★	6	あか	にんじん	9	みどり	さとう	0.8	き	トマトケチャップ	2		ちゅうかスープ★	1.4	あか
こまつな	15	みどり	あおねぎ★	6	みどり	えのきたけ	6	みどり	でんぷん	0.7	き	クッキングワイン	1		あぶら	0.2	き
にんじん	8	みどり	みそ	7.5	あか	あおねぎ★	6	みどり	マカロニスープ			コンソメ	0.5		はるまき		
しめじ	7	みどり	だしパック	0.7		みそ	7.3	あか	とりにく	15	あか	ウスターソース	0.5		はるまき	35	あか
ちゅうかスープ★	1					だしパック	0.7		たまねぎ	40	みどり	あぶら	0.2	き	あぶら	3	き
うすくちしょうゆ★	0.5					あじつけのり			こまつな	10	みどり	カレーこ	0.02				
ごまあぶら	0.3	き				あじつけのり	3	あか	しめじ	8	みどり	こしょう	0.02				
みかんジャム									にんじん	8	みどり	おめでとうデザート					
みかんジャム★	15	みどり							アルファベットマカロニ	5	き	おめでとうデザート	35	き			
									コンソメ	1							
									うすくちしょうゆ★	0.2	き						
									あぶら	0.2	き						
									こしょう	0.02							

わたしたちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

4月27日(月)のメニューを紹介します。

●しろうごはん…奈良県産のお米を使っています。

●ぎゅうにゅう

●ならのキャベツメンチカツ…奈良県産の「キャベツ」を使っています。

●大和まなちりめん…大和の伝統野菜のひとつである「大和まな」の漬物を使います。

●にゅうめん…「にゅうめん」は、奈良県の郷土料理です。奈良県で作られた「そうめんのふし」「油あげ」「青ねぎ」を使います。

27日(月)ならの日			28日(火)			●30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
しろごはん			なのはなごはん			パン		
こめ★	75	き	アルファかまい	55	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう			アルファかもちごめ	5	き	ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	スクランブルエッグ	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
ならのキャベツメンチカツ			なのはな	13	みどり	サーモンフライ		
ならのキャベツメンチカツ★	50	あか	なめしのもと	1.8	みどり	サーモンフライ	40	あか
あぶら	5	き	あぶら	0.5	き	あぶら	4	き
やまどまなちりめん			うすくちしょうゆ★	0.2		グリーンシチュー		
やまどまなのつけもの★	16	みどり	ぎゅうにゅう			とりにく	25	あか
きりぼしだいこん	3	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	じゃがいも	55	き
ちりめんじゃこ	2.7	あか	にくづめいなりのもの			たまねぎ	50	みどり
さとう	0.5	き	にくづめいなりのもの	40	あか	にんじん	20	みどり
あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	1.8		ほうれんそう	15	みどり
みりん	0.3		さとう	1	き	コーン	10	みどり
こいくちしょうゆ★	0.1		りょうりしゅ	1		しめじ	10	みどり
にゅうめん			だしパック	0.3		ぎゅうにゅう	15	あか
そうめんのふし★	5	き	ぶたじる			シチューのもと	6	き
あぶらあげ★	5	あか	ぶたにく	15	あか	スキムミルク	3	あか
たまねぎ	35	みどり	とうふ	25	あか	コンソメ	0.5	
にんじん	9	みどり	だいこん	35	みどり	あぶら	0.2	き
しいたけ	6	みどり	ごぼう	15	みどり	こしょう	0.01	
あおねぎ★	6	みどり	にんじん	9	みどり			
うすくちしょうゆ★	3		えのきたけ	7	みどり			
だしパック	1		あおねぎ★	6	みどり			
みりん	0.5		みそ	7.3	あか			
			だしパック	0.7				
			あぶら	0.5	き			

まいつき てーま こんだて じっし
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、よくかむことを意識して食べます。

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13日(月)です。



よくかんで食べましょう!

②「ふるさと給食」

日本各地の郷土料理や特産物を知り、日本の食や食文化について学ぶことを目的としています。

4月17日(金)ふるさと給食～秋田県～

「いぶりがっこ」は、秋田の代表的な燻製干しのたくあん漬けのことです。たくあん漬けのための天日干し大根が十分乾燥しないうちに冬になるため、囲炉裏で大根を干して、たくあん漬けを作っていたのが「いぶりがっこ」の始まりです。給食では、炒め物の味にアクセントが出るように使います。



「きりたんぽ」は、炊いた飯をすりつぶして、串に刺し焼いたのが、がまの穂に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになったとされています。「きりたんぽ」は、「たんぽ」を鍋に入る長さで切ったものです。



③「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。

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。おおむね3月～7月はビニールハウス、6月～10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。苦手な児童も食べられる機会があるよう、いろんな料理・味つけて提供しています。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、9日(木)の「なすのチリソース」、15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!

栄養量(月平均)

エネルギー・・・587Kcal たんぱく質・・・23.9g カルシウム・・・357mg 鉄・・・3.0mg