

5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つく日です。
 それ以外の日には、はしのみがつかます。

1日(金)			7日(木)●			8日(金)			11日(月)			12日(火)			13日(水)●		
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			しろごはん			しろごはん			えんどうまめごはん			むぎごはん		
こめ★	75	き	こめこパン★	50	き	こめ★	75	き	こめ★	75	き	アルファかまい	54	き	こめ★	67.5	き
ぎゅうにゅう			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	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	えんどうまめ	6	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
さんまのかばやき			ナポリタン			かきあげ			スタミナなっとう			ベーコン	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さんまのひらきでんぶんつき	30	あか	スパゲティ	30	き	さつまいも	20	き	とりひきにく	28	あか	うすくちしょうゆ★	1	き	ポークカレー		
あぶら	3	き	ウインナー	15	あか	たまねぎ	25	みどり	ひきわりなっとう	18	あか	あぶら	0.5	き	ぶたにく	20	あか
こいくちしょうゆ★	2	き	たまねぎ	40	みどり	にんじん	10	みどり	にら	4	みどり	しお	0.2		クッキングワイン	1	
さとう	1	き	ピーマン	10	みどり	くきわかめ	5	あか	つちしょうが	1.2	みどり	ぎゅうにゅう			にんにく	0.2	みどり
みりん	0.8		マッシュルーム	5	みどり	ちりめんじゃこ	4	あか	にんにく	1.2	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	つちしょうが	0.2	みどり
おひたし			にんにく	0.1	みどり	あぶら	6	き	ごまあぶら	1.5	き	ざわらのたつたあげ			じゃがいも	50	き
ほうれんそう	20	みどり	トマトケチャップ	15	き	てんぷらこ	15	き	こいくちしょうゆ★	2.2	き	さわらたつたあげ	50	あか	たまねぎ	60	みどり
はくさい	40	みどり	カットトマト	10	みどり	しお	0.06		りょうりしゅ	1		あぶら	5	き	にんじん	20	みどり
だししょうゆ	2.5		コンソメ	0.3		こめこ★	1	き	さとう	0.6	き	ざわにわん			コンソメ	1	
さとう	0.1	き	さとう	0.3	き	ぐだくさんじる			いちみどうがらし	0.01		ぶたにく	18	あか	カレーウ★	7	き
ずましじる			こししょう	0.01		ぶたにく	14	あか	きりぼしだいごんのにももの			だいこん	20	みどり	カレーフレーク	7	き
どうふ	25	あか	あぶら	0.5	き	どうふ	25	あか	きりぼしだいごん	4	みどり	たまねぎ	15	みどり	カレーこ	0.02	
ちらしかまぼこ(かぶど)	5	あか	しおごうじスープ			あぶらあげ★	2	あか	あぶらあげ★	3	あか	ごぼう	15	みどり	こしょう	0.02	
だいごん	30	みどり	どりにく	18	あか	だいごん	30	みどり	さやいんげん	5	みどり	しろねぎ	7	みどり	しお	0.02	
たけのこ	5	みどり	だいごん	30	みどり	じゃがいも	20	き	にんじん	5	みどり	にんじん	7	みどり	トマトケチャップ	2	
えのきたけ	5	みどり	キャベツ	20	みどり	ほうれんそう	10	みどり	うすくちしょうゆ★	1.5	き	ほししいたけ	0.5	みどり	ウスターソース	0.5	
あおねぎ★	5	みどり	にんじん	5	みどり	えのきたけ	5	みどり	さとう	1.5	き	だしパック	1		あぶら	0.2	き
だしパック	1		えのきたけ	10	みどり	みそ	7.5	あか	みりん	0.5		うすくちしょうゆ★	2.8	き	カラフルザラダ		
うすくちしょうゆ★	2.8	き	こまつな	5	みどり	あぶら	0.3	き	あぶら	0.2	き	りょうりしゅ	1		キャベツ	35	みどり
かしわもち	30	き	しおこうじ	5	みどり	だしパック	0.7		あぶら	0.1		みりん	0.2	き	ロースハム	10	あか
			コンソメ	0.5		おさかなふりかけ			たまねぎのみそ			だしパック	1		きゅうり	8	みどり
			うすくちしょうゆ★	0.2	き	おさかなふりかけ	1.2	き	たまねぎ	40	みどり	あぶら	0.3	き	コーン	5	みどり
			あぶら	0.2	き				どうふ	25	あか				あかピーマン	5	みどり
									こまつな	10	みどり				たまねぎドレッシング	8	き
									しめじ	8	みどり						
									あおねぎ★	5	みどり						
									かんそうわかめ	0.3	あか						
									だしパック	0.7	あか						
									みそ	7.5	あか						

ひ ならの日

わたし じもと ならけん つく しょうざい た 私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!
 5月15日(金)のメニューを紹介します。

- しろごはん…奈良県産のお米を使っています。
- ぎゅうにゅう
- いわしのおかか煮
- きゅうりのごまこんぶ和え…奈良県産の「金ごま」を使います。
- かしわのすきやき…奈良県産の「いとこんやく」「青ねぎ」「しめじ」「焼き麩」を使います。



「かしわのすきやき」は奈良県の郷土料理です。関西地方では、食用の鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。



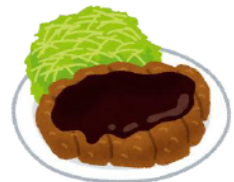
22日(金)			25日(月)ふるさと給食愛知県			26日(火)●			27日(水)			●28日(木)			29日(金)かみかみデー		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
たけのごはん			しろごはん			オムライス			しろごはん			パン			しろごはん		
アルファかまい	53	き	こめ★	75	き	アルファかまい	60	き	こめ★	75	き	パン★	50	き	こめ★	75	き
アルファかもちめ	6	き	ぎゅうにゅう			アルファかもちめ	5	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
たけのこ	10	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	とりにく	15	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
とりにく	20	あか	みそカツ			エリンギ	10	みどり	かつおのかくに			タンダリーチキン			あじのレモンじょうゆかけ		
あぶらあげ★	7	あか	とんかつ	50	あか	コーン	10	みどり	かつおかくぎり	45	あか	とりにく	60	あか	あじてんぷんつき	4	あか
にんじん	10	みどり	あぶら	5	き	えだまめ	8	みどり	りょうりしゅ	1.4	あか	プレーンヨーグルト	6	あか	あぶら	40	あか
つきこんにやく★	6	き	みそ	3	あか	トマトケチャップ	18		つちしょうが	1.4	みどり	にんにく	0.2	みどり	こいくちしょうゆ★	2	き
うすくちしょうゆ★	2.2		あかみそ	2	あか	コンソメ	1		こいくちしょうゆ★	3.3		トマトケチャップ	2.1		さとう	2.5	き
みりん	0.4		みりん	2		あぶら	0.5	き	さとう	2.2	き	ウスターソース	1.2		レモンかじゅう	1.3	みどり
だしパック	0.7		りょうりしゅ	1		しお	0.1		りょうりしゅ	2.2		しお	0.12		きんぴらごぼう		
あぶら	0.5	き	さとう	0.5	き	こしょう	0.01		みりん	1.8		カレーこ	0.06		ごぼう	35	みどり
ぎゅうにゅう			キャベツ	40	みどり	オムライスシート	30	あか	でんぷん	0.5	き	なすとベーコンのソテー			ぶたひきにく	12	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	きしめんじる			ぎゅうにゅう			にらのごまあえ			なす(広陵町産)	40	みどり	つきこんにやく★	7	き
てりやきつくね	60	あか	きしめん	30	き	ぎゅうにゅう	206	あか	にら	10	みどり	ベーコン	8	あか	にんじん	7	みどり
かきたまじる			かまぼこ	6	あか	やまとまなグリームスープ			キャベツ	40	みどり	にんにく	0.1	みどり	さやいんげん	5	みどり
たまご	20	あか	あぶらあげ★	4	あか	ベーコン	12	あか	うすくちしょうゆ★	1.8	き	オリーブオイル	1	き	こいくちしょうゆ★	1.8	き
とうふ	25	あか	ほうれんそう	15	みどり	やまとまな★	15	みどり	すりごま	1	き	うすくちしょうゆ★	0.2		さとう	1.5	き
たまねぎ	30	みどり	しろねぎ	15	みどり	たまねぎ	40	みどり	さとう	0.3	き	レンズまめのスープ			りょうりしゅ	0.3	き
えのきたけ	10	みどり	にんじん	6	みどり	じゃがいも	25	き	ぶたじる			ウイナー	12	あか	あぶら	0.3	き
あおねぎ★	4	みどり	うすくちしょうゆ★	2.8		にんじん	10	みどり	ぶたにく	20	あか	じゃがいも	20	あか	わかめのおみそしる		
だしパック	1		みりん	0.8		ぎゅうにゅう	20	あか	とうふ	25	あか	たまねぎ	30	みどり	かんそうわかめ	0.8	あか
うすくちしょうゆ★	2.8		だしパック	1		スキムミルク	3	あか	だいこん	30	みどり	キャベツ	20	みどり	とうふ	25	あか
みりん	1					こめこ★	1.5	き	ごぼう	10	みどり	レンズまめ	10	あか	あぶらあげ★	4	あか
でんぷん	1	き				コンソメ	1		しめじ	5	みどり	にんじん	8	みどり	たまねぎ	30	みどり
						あぶら	0.3	き	にんじん	8	みどり	コンソメ	1		えのきたけ	7	みどり
						こしょう	0.01		こまつな	10	みどり	うすくちしょうゆ★	0.2		あおねぎ★	7	みどり
									みそ	7.4	あか	あぶら	0.3	き	みそ	7.5	あか
									だしパック	0.7		こしょう	0.01		だしパック	0.7	
									あぶら	0.3	き						

5月25日(月)ふるさと給食~愛知県~

愛知県は、日本列島のほぼ中央に位置し、温暖な気候、肥沃な土地、豊かな水と緑に恵まれています。

味噌かつは、愛知県の名古屋を中心によく食べられている料理です。味噌かつは、かつに味噌だれをかけた料理ですが、この味噌だれに特徴があります。大豆と塩のみを原料として長い間熟成させた「八丁味噌」を使い、出し汁や砂糖を加えて作られます。名古屋では味噌かつの他にも味噌煮込みうどんや味噌おでんなど味噌を使った料理が多く食べられているようです。

きしめんは、厚さ1mm、幅7~8mmほどの平たいうどんを言います。うどんより麺が薄くて幅が広いので、独特の食感があります。また、きしめんは、うどんよりもつゆの味が染み込みやすいため、しっかりした味付けが好きな愛知県民に好まれ、広く浸透しました。



5月29日(金)かみかみデー

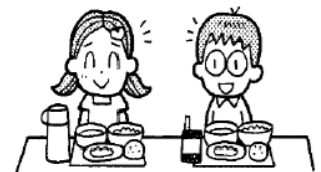
昔の食事に比べ、現在の食事はかみごたえのあまりない柔らかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。よくかむことは、体の健康に深く関わっています。今月は、魚やごぼうを取り入れた献立です。噛むことを意識して食べましょう。

《よくかむことの効果》

肥満の予防	脳の活性化	消化吸収を助ける	虫歯の予防
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防止します。	あごの筋肉を動かすことで、脳への血流が良くなり、脳の働きが活発になります。	よくかむと、だ液が出て食べ物飲み込みや消化吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったり、せきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに近くにいらっしゃる先生に知らせましょう。



栄養量(月平均)

エネルギー...596Kcal たんぱく質...25.8g カルシウム...346mg 鉄...2.7mg