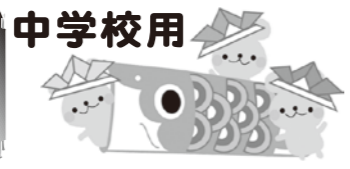


令和4年
5月の献立



中学校用

※6つの基礎食品群について
 1群 たんぱく質
 2群 無機質
 3群 ビタミンAが多いもの
 4群 ビタミンCが多いもの
 5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギー
表示

＜表示義務のある7品目＞
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
 ＜表示推奨の21品目＞
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

5月
平均栄養量

エネルギー 827kcal	たんぱく質 15.4%	脂質 26.0%	カルシウム 400mg	マグネシウム 117mg
鉄 4.3mg	レチノール 342μgRAE	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンC 31mg

(19回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー																				
2日 (月)	規格パン 牛乳 レバー入りメンチカツ 野菜サラダ ラビオリスープ 型抜きチーズ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	10日 (火)	ごはん 牛乳 ひじきシューマイ キムチラーメン カルシウムたっぷりサラダ	米(奈良県産)	110	5	乳	13日 (金)	ごはん 牛乳 だし巻き卵 肉じゃが アスパラと春キャベツの和え物 魚ふりかけ	米(奈良県産)	110	5	乳	18日 (水)	ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 五目きんぴら ごま汁	米(奈良県産)	110	5	乳	大和郡山の日 19日 (木)	大和茶パン 牛乳 大和丸なすのトマトスパゲッティ	味付けパン(卵抜き)	70	5	小麦、乳(卵)														
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			大和茶粉末	0.57	0.57	2			乳																							
		レバー入りメンチカツ	60	1	小麦、鶏肉			ひじきシューマイ	60	1	小麦、大豆、豚肉(えび、かに、鶏肉、ごま)			だし巻き卵	60	1	卵(小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)			牛乳	206	2	乳			大和丸なすのトマトスパゲッティ	27	5	小麦														
		野菜サラダ	6	6				キムチラーメン	40	5	小麦(卵)			肉じゃが	20	1	豚肉			スパゲッティ	8	1	牛肉			豚挽肉	18	1	豚肉														
		ラビオリスープ	20	5	小麦、大豆、豚肉、小麦、豚肉(卵、えび、かに、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)			カルシウムたっぷりサラダ	22	3	(えび、かに、いか、ごま)(大豆)			アスパラと春キャベツの和え物	15	3				大和丸なす(郡山産)	25	4				たまねぎ	45	4		にんじん	12	3											
		型抜きチーズ	15	2	乳			魚ふりかけ	8	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま			魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)			トマトスパゲッティ	8	1	小麦、大豆			豚挽肉	18	1	豚肉	大和丸なす(郡山産)	25	4											
		6日 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー いかなゲット トマトとお酢の おいしいサラダ	米(奈良県産)	110			5	乳	大和郡山の日 11日 (水)	ごはん 牛乳 さわらのみそだれ 豚肉と丸なすのしょうが炒め にゅうめん汁			米(奈良県産)	110	5	乳			16日 (月)	米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ごぼうサラダ コーンポタージュ 黒豆きな粉クリーム	米粉パン(奈良県産)	70			5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日 17日 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豆腐チャンプルー みそ汁 カットパン	米(奈良県産)	110	5	乳	20日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豆腐チャンプルー みそ汁 カットパン	米(奈良県産)	110	5	乳				
				牛乳	206			2	乳					牛乳	206	2	乳					牛乳	206			2	乳			牛乳	206	2	乳			豆腐チャンプルー	25	1	豚肉				
				チキンカレー	15			1	鶏肉					豚肉と丸なすのしょうが炒め	30	1	豚肉					ごぼうサラダ	35			4				ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35	4	
				いかなゲット	40			1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)					にゅうめん汁	5	1	大豆					コーンポタージュ	10			1	豚肉			黒豆きな粉クリーム	10	6	乳、大豆、ごま(小麦、落花生)			豆腐チャンプルー	35	1	大豆	豆腐	35	1	大豆
トマトとお酢の おいしいサラダ	3.6			6	大豆、鶏肉	セルフバーガー	70	5	小麦、乳(卵)			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
セルフバーガー	70			5	小麦、乳(卵)	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
ハンバーグ	80			1	大豆、鶏肉、豚肉	ケチャップソース	10.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
ケチャップソース	10.4				小麦、大豆、鶏肉、豚肉	デミグラスソース	6.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
デミグラスソース	6.4				小麦、大豆、鶏肉、豚肉	砂糖	1.5	5				ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
砂糖	1.5			5		ウスターソース	1.5					ごぼう	35	4		ごぼう	35	4				ごぼう	35	4		ごぼう	35			4													
ウスターソース	1.5			赤ワイン	0.9			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
赤ワイン	0.9			こしょう	0.01			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
こしょう	0.01			レタス	30	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
レタス	30	4		きゅうり(奈良県産)	25	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
きゅうり(奈良県産)	25	4		ホールコーン	10	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
ホールコーン	10	4		フレンチサラダ	7.5	6		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
フレンチサラダ	7.5	6		ABCスープ	10	1	豚肉	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
ABCスープ	10	1	豚肉	ベーコン	10	1	小麦	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
ベーコン	10	1	小麦	アルファベットマカロニ	4.5	5	小麦	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
アルファベットマカロニ	4.5	5	小麦	たまねぎ	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
たまねぎ	35	4		にんじん	12	3		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
にんじん	12	3		ブロッコリー	20	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
ブロッコリー	20	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
コンソメスープ	2.2		小麦、大豆	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	こしょう	0.04			ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
こしょう	0.04			米油	0.3	6		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
米油	0.3	6		ミルメーク	12.5	5		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					
ミルメーク	12.5	5						ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4		ごぼう	35	4																					

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (月)	ごはん 牛乳 ピーズ ドライカレー	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		大豆	15	1	大豆
		豚挽肉	30	1	豚肉
		たまねぎ	35	4	
		ピーマン	10	3	
		にんじん	12	3	
		おろししょうが	0.3	4	
		赤ワイン	0.5		
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		カレー粉	0.3		
		カレールウ(中辛)	2		小麦
		ウスターソース	0.5		
		とんかつソース	0.3		
		小麦粉	1.5		小麦
		米油	0.3		
		ほうれん草の サラダ	チキンブレイク	15	1
ほうれん草(カット)	30		3	(大豆)	
カリフラワー	20		4		
ホールコーン	8		4		
豆乳スープ	和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま	
	ポークフラングカット	12	1	豚肉	
	たまねぎ	30	4		
	きゃべつ	20	4		
	かぼちゃ	30	3		
	豆乳	20	1	大豆	
	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	淡口しょうゆ	2.2		小麦、大豆	
	こしょう	0.04			
	米油	0.3			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
24日 (火)	ごはん 牛乳 豚丼	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳	
		豚肉	30	1	豚肉	
		えのき茸	12	4		
		ごぼう	15	4		
		たまねぎ	50	4		
		にんじん	15	3		
		糸こんにゃく	25	5		
		青ねぎ(奈良県産)	6	3		
		濃口しょうゆ	6.4		小麦、大豆	
		三温糖	3.6		5	
		料理酒	2.4			
		みりん	2.4			
		和風だし	1			
		米油	0.5			
		とびうおフライ	とびうおのフライ	50	1	小麦、大豆(卵、えび、いか、さば、ごま)
			たけのこの おかか和え	米油	5	
細切りかまぼこ	10			1	小麦、大豆	
たけのこ	18			4		
小松菜(カット)	20	3	(大豆)			
にんじん	15	3				
味付けおかか	3	2	小麦、大豆(卵、乳、かに、いか、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま)			
だししょうゆ	0.7		小麦、大豆			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
25日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の ねぎ醤油かけ	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳	
		鶏モモステーキ	50	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)	
		青ねぎ(奈良県産)	5	3		
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆	
		砂糖	1	5		
		でんぷん	0.3	5		
		高野の粉の 煮物	高野の粉	6	1	大豆
			ちくわ	8	1	
			たまねぎ	20	4	
			にんじん	15	3	
		枝豆	6	4	大豆	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆	
		三温糖	1.8		5	
		米油	0.3		6	
		和風だし	0.6			
		もずくのみそ汁	もずく	10	2	(えび、かご)
麩	1.2		5	小麦		
もやし	30		4			
れんこん	12		4			
手作りみそ	10.5		1	大豆		
削り節	1.6		1	さば		
和風だし	0.4					
味付けいりこ(小袋)	5	2	(えび、かご)			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
大和郡山の日 26日 (木)	りんごパン 牛乳 フライドポテトの チーズ焼き	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	
		りんごドライフルーツ	13.5	4	りんご	
		牛乳	206	2	乳	
		フライドポテト	48	5	小麦(乳)	
		ベーコン	10	1	豚肉	
		マヨネーズ(卵抜き)	12	6	大豆	
		とろけるチーズ	10	2	乳	
		パセリ	0.1	3		
		ツナサラダ	ツナ油漬け	12	1	
			たまねぎ	20	4	
			きゅうり	30	4	
			にんじん	10	3	
		コールスロドレッシング	7.2	6		
		治道トマトと チキンのスープ	鶏肉	15	1	鶏肉
			トマト(郡山産)	12	3	
			たまねぎ	35	4	
			ブロッコリー	20	3	
コンソメスープ	2.2			小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2			小麦、大豆		
こしょう	0.03					
米油	0.3					

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
大和郡山の日 27日 (金)	ごはん 牛乳 大和丸なす入り 肉団子酢豚	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ミートボール	50	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)
		米油	5		6
		大和丸なす(郡山産)	15	4	
		にんじん	25	3	
		たまねぎ	40	4	
		パプリカ	20	3	
		たけのこ	12	4	
		うずら卵	25	1	卵
		にんにく	0.3		4
		トマトケチャップ	7.2		小麦、大豆
		濃口しょうゆ	3		
		砂糖	3.6		5
		中華スープ	2.4		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		米酢	2.4		
		でんぷん	2		5
米油	0.5		6		
ピーマン	7		5		
むきえび	10	1	えび(小麦、卵、いか、さば、大豆、ごま)豚肉		
豚肉	15	1	豚肉		
チンゲン菜	30	3			
にんじん	15	3			
豆板醤	0.3		大豆		
中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
淡口しょうゆ	1		小麦、大豆		
でんぷん	0.5		5		
こしょう	0.02				
米油	0.4		6		
ミックスマルニツ	40	4	もも、りんご(乳、オレンジ、大豆)		
カクテルゼリー	40	5	大豆、もも、りんご		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (月)	米粉パン 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ 春豆ポタージュ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		チキンナゲット	60	1	小麦、大豆、鶏肉
		きゃべつ	30	4	
		にんじん	15	3	
		ブロッコリー	20	3	
		イタリアンドレッシング	7.2	6	
		ベーコン	12	1	豚肉
		じゃがいも	30	5	
		たまねぎ	35	4	
		グリーンピースピューレ	20	4	
		白いんげん豆ピューレ	5	1	
		牛乳	25	2	乳
		クリームポタージュルウ	10		小麦、乳、大豆、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		生クリーム	1.5	2	乳、大豆
		バター	1	6	乳
塩	0.05				
こしょう	0.04				
米油	0.4				



私たちは、生命を維持し、生活、活動するために必要なエネルギーや栄養素を「食事」から摂取しています。一生にわたる体の基礎を作る中学生の時期に必要な食品を、1日1食でまとめて食べることは難しいので、主食、主菜、副菜などをそろえて、1日3食で分けて食べます。

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせが理想的な食事

体格などにより食べる量には個人差がありますが、どれもバランスよく食べる事を心がけてください!

<家庭での食事>

成長期の発育と健康の維持のため、栄養素は毎日必要です。1食ぐらい、1品ぐらい抜いてもいいとは思わず、きちんと食事をする必要があります。

今月の食育クイズ ○か× どっちかな？
茶色の卵と白色の卵では、茶色のほうが栄養がある。

今月の地産野菜
大和丸なす(11、19、27日)・・・平和産
ロメインレタス(19日)・・・矢田産
治道トマト(26日)・・・治道産

今月のレシピ紹介
大和丸なすのトマトスパゲッティ
大和郡山市特産の「大和丸なす」が今年も登場します。ぜひ、お試しください。

クイズの答え × → 茶色の鶏からは茶色い卵、白い鶏からは白い卵が産まれます。栄養分や味などは同じです。(強化卵を除く)