

# 令和4年 5がつのこんだて

小学校用



**\* 栄養三色について**  
 赤 血や肉や骨をつくるもの  
 黄 熱や力になるもの  
 緑 体の調子をととのえるもの

**アレルギーについて**

<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・ごま・カシューナッツ・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・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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
673kcal	16.0%	28.9%	364mg	88mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.6mg	249μgRAE	0.55mg	0.53mg	23mg

(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(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー				
2日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの しおこうじやき  きんぴらごぼう  わかたけじる  かしわもち	こめ(ならけんさん)	80	黄		10日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー  たこナゲット  フルーツポンチ ナタデココ	こめ(ならけんさん)	80	黄		13日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう よしのくずいり うどん  ちくわの いそべあげ  てづくりひじき ふりかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄		18日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがだれ  きゅうりとわかめの すのもの  かきたまじる	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	赤	とりにく			とりにく	60	赤	とりにく			とりにく	60	赤	とりにく			とりにく	60	赤	とりにく	とりにく	60	赤	とりにく
		しおこうじやき	4	黄				しおこうじやき	4	黄				しおこうじやき	4	黄				しおこうじやき	4	黄		しおこうじやき	4	黄	
6日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん  カレーのフライ  はるキャベツの きんごまあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄		11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とり わかどりでんぶんつき  はくさいの おろしあえ  わかめのみそじる	こめ(ならけんさん)	80	黄		16日 (月)	たけのごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに だいごんの わふうサラダ  みそちゃんこじる	こめ(ならけんさん)	70	黄		19日 (木)	こめごパン ぎゅうにゅう ハンバーグ オニオンソース  ロメインレタスの サラダ  はるのコンスープ	こめ(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	こめ(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あぶらふどん	18	黄	こむぎ、だいず			あぶらふどん	18	黄	こむぎ、だいず			あぶらふどん	18	黄	こむぎ、だいず			あぶらふどん	18	黄	こむぎ、だいず	あぶらふどん	18	黄	こむぎ、だいず
		カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)			カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)			カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)			カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)	カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)
9日 (月)	こめごパン ぎゅうにゅう かぼちゃグラタン ツナとアスパラの サラダ  クリームスープ  かたぬきチーズ	こめ(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	12日 (木)	きかくきりこみパン ぎゅうにゅう やきウイナー ミートパンのく  コンソメスープ  かたぬきチーズ	きかくきりこみパン	65	黄	こむぎ、にゅう	17日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ミニはるまき  やまとまるなすいり ピピンパ  ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄		20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ  チンゲンサイの ドレッシングあえ  スタミナみそじる	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		かぼちゃグラタン	40	黄	だいず			かぼちゃグラタン	40	黄	だいず			かぼちゃグラタン	40	黄	だいず			かぼちゃグラタン	40	黄	だいず	かぼちゃグラタン	40	黄	だいず
		クリームスープ	10	赤	とりにく			クリームスープ	10	赤	とりにく			クリームスープ	10	赤	とりにく			クリームスープ	10	赤	とりにく	クリームスープ	10	赤	とりにく

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」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
23 日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう フライドポテトの チーズやき	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		フライドポテト	35	黄	こむぎ(にゅう)
	ビーンズサラダ	ベーコン	12	黄	ふたにく
		マヨネーズ(たまごめ)	10	赤	だいず
		とろけるチーズ	8	黄	にゅう
		パセリ	0.1	緑	
		ミックスビーンズ	10	赤	(だいず、もも、りんご)
	ミネストローネ	だいず	5	赤	
		チキンフレーク	10	黄	とりにく
		きゅうり(ならけんさん)	20	緑	
		オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく
		ポークフランクカット	10	赤	ふたにく
		たまねぎ	30	緑	
		サヤインゲン	8	緑	
		ブロッコリー	15	緑	
		にんじん	8	緑	
		トマトダイス	15	赤	
	トマトケチャップ	2.5	黄		
	コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	いちごジャム	にんにく	0.2	緑	
		こしょう	0.03		
		しお	0.04		
さとう		0.5	黄		
こめあぶら		0.3	黄		
いちごジャム(こぶくろ)	10	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
26 日 (木)	りんごパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		りんごドライフルーツ	10	緑	りんご
	ぎゅうにゅう さわらの	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのぎりみ	50	黄	
	こうそうやき はなやさい	こうそうミックス	1.6	黄	
		ブロッコリー	35	緑	
	サラダ	カリフラワー	15	黄	
		フレンチドレッシング	6	黄	
	ロメインレタス スープ	ベーコン	10	赤	ふたにく
		シェルマカロニ	4	黄	こむぎ
	ロメインレタス(こおりやまさん)	たまねぎ	20	緑	
		にんじん	10	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいず
		コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく
こしょう		0.03			
こめあぶら		0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
31 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかめん	35	赤	
		ぶたにく	12	黄	
		キムチ	5	黄	
	あげぎょうざ	たまねぎ	25	緑	
		チンゲンサイ	20	緑	
		にんじん	6	緑	
		ちゅうかスープ	2	黄	ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく、セラチン
	かんでんサラダ	りょうりしゅ	1	黄	
		こいくちしょうゆ	1.2	黄	
		キムチのもと	3	黄	こむぎ、だいず
		こしょう	0.02		
こめあぶら		0.3	黄		
ギョウザ		36	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく、こま	
こめあぶら		3	黄		
かんでん		0.6	黄		
かにかまぼこ	きゅうり	10	緑	こむぎ、だいず(えび)	
	えだまめ	25	緑		
	えだまめ	8	黄		
	あおじドレッシング	5.8	黄		
	こむぎ	0.3	黄		
	こむぎ	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やしししゃも	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やしししゃも	24	黄	(えび、こむぎ、たまご、いか、さば、だいず、こま)
	かしわの すきやきふう	とりにく	30	赤	とりにく
		やきどうふ	40	黄	だいず
		いとこんにやく	20	黄	
		ちくわ	10	赤	
		たまねぎ	40	緑	
		ごぼう	15	黄	
		えのきたけ	12	黄	
		あおなぎ(ならけんさん)	8	黄	
		こいくちしょうゆ	5.5	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	3.5	黄	
	うるめぶし	1	赤		
	りょうりしゅ	2	黄		
こめあぶら	0.3	黄			
やさいの あえもの	こまつな(カット)	25	緑	(だいず)	
	たまねぎ	20	黄		
	にんじん	10	黄		
	わふうごまドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、こま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごの あまずあん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ほうれんそうの おひたし	ミートボール	45	黄	だいず、とりにく、ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かこ)
		こめあぶら	4	黄	
		たまねぎ	10	緑	
		パプリカ	5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず
		さとう	2.5	黄	
		こめず	0.6	黄	
		みりん	1.3	黄	
		でんぷん	0.65	黄	
		こめあぶら	0.1	黄	
		ちりめんじゃこ	6	赤	(えび、かこ、いか、こま)
		ほうれんそう(カット)	30	緑	(だいず)
にんじん	10	黄			
すましじる	だししょうゆ	2.5	赤	こむぎ、だいず	
	とりにく	10	赤	とりにく	
しそかつお ふりかけ	はくさい	25	赤		
	たまねぎ	20	黄		
	にんじん	10	黄		
	うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、だいず	
	うるめぶし	3	赤		
	りょうりしゅ	1	赤		
ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス	こめ(ならけんさん)	80	黄		
	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	ぎゅうにゅう	12	黄	ぎゅうにゅう	
	じゃがいも	40	黄		
	たまねぎ	50	黄		
	にんじん	15	黄		
	エリンギ	10	黄		
	にんにく	0.1	黄		
	こむぎ	2.3	黄	こむぎ	
	デミグラスソース	7	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	チキンナゲット コールスロー サラダ	トマトケチャップ	10	黄	
トマトダイス		5	黄		
ウスターソース		2	黄		
あかワイン		1.5	黄		
さとう		1.3	黄		
コンソメスープ		1.5	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
しお		0.2	黄		
こしょう	0.04	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
チキンナゲット	40	黄	こむぎ、だいず、とりにく		
にんじん	10	黄			
きゃべつ	35	黄			
ホールコーン	8	黄			
コールスロードレッシング	6	黄			


日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
25 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかフリッター	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いかフリッター	55	黄	こむぎ、いか(たまご、にゅう、えび)
	とりそばうどん	こめあぶら	4.5	黄	
		とりひきにく	25	赤	とりにく
		いりたまご	20	黄	こむぎ、たまご、だいず
		たまねぎ	25	緑	
		えだまめ	5	黄	だいず
		しょうが	0.4	黄	
		こいくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	2	黄	
		りょうりしゅ	1	黄	
	あかだし	みりん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
ふ		1	黄	こむぎ	
なめこ		10	緑		
たまねぎ		30	黄		
にんじん		10	黄		
あおなぎ(ならけんさん)	あおなぎ	8	黄		
	てづくりみそ	3.8	赤	だいず	
	あかだしみそ	4.8	赤	だいず	
	うるめぶし	3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
30 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	チキンナゲット コールスロー サラダ	ぎゅうにゅう	12	黄	ぎゅうにゅう
		じゃがいも	40	黄	
		たまねぎ	50	黄	
		にんじん	15	黄	
		エリンギ	10	黄	
		にんにく	0.1	黄	
		こむぎ	2.3	黄	こむぎ
		デミグラスソース	7	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく
		トマトケチャップ	10	黄	
		トマトダイス	5	黄	
		ウスターソース	2	黄	
あかワイン	1.5	黄			
さとう	1.3	黄			
コンソメスープ	1.5	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく		
チキンナゲット コールスロー サラダ	しお	0.2	黄		
	こしょう	0.04	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	チキンナゲット	40	黄	こむぎ、だいず、とりにく	
	にんじん	10	黄		
	きゃべつ	35	黄		
ホールコーン	8	黄			
コールスロードレッシング	6	黄			

### 今月の給食レシピ紹介

鶏の大和丸なすとねぎじょうゆかけ


大和郡山市特産の「大和丸なす」を使ったメニューです!



### 今月の地産野菜

11日(水)・17日(火)  
大和丸なす(平和産)

19日(木)・26日(木)  
ロメインレタス(矢田産)



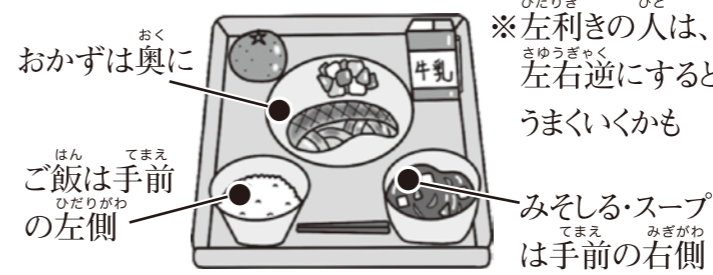
# かっこいい食べ方をしよう

## ～食べることに集中できる機会を利用して～

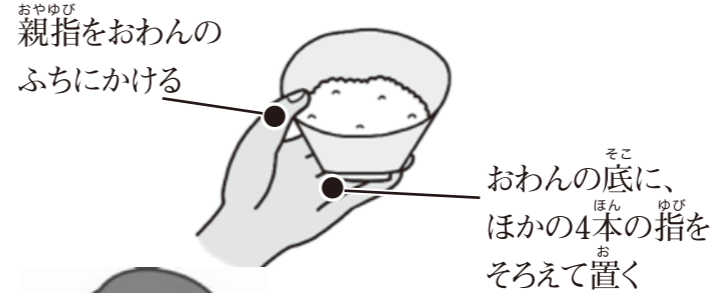
「前向き・黙食」のよさを生かして、食事に集中できるようにしましょう。  
次のことに気をつけてみてね。

## 食事マナーの基本

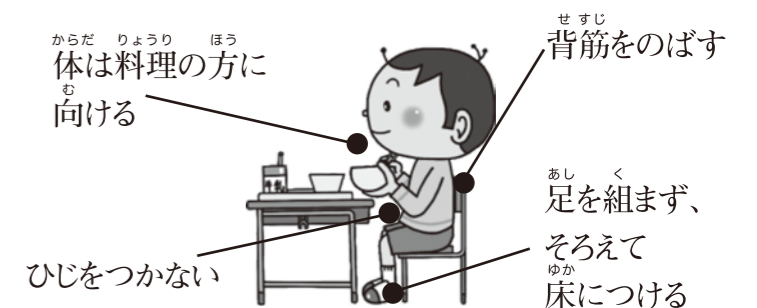
### ①食器の配ぜんを確認しよう



### ③お茶わんは手に持とう



### ②正しい姿勢で座ろう



### ④あいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」には感謝の気持ちがこめられています。



「食事マナー」は、自分だけでなく、まわりにいる人が気持ちよく食べることができるための「基本」となります。  
楽しく食事ができるように、「食事マナー」を身につけましょう。