令和５年 2がつのこんだて

小学校用

（19回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

＊ 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

アレルギー表示について

＜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。

2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
660kcal	16.7%	27.4%	351mg	94mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.1mg	324μgRAE	0.59mg	0.56mg	28mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
1日（水）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	さわらの ゆうあんやき	さわらのきりみ	50	〃	（こむぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま）
		ゆずかじゅう	0.4	緑	
		こいくちしょうゆ	3		こむぎ、だいず
		さとう	0.5	黄	
		みりん	1.5		
		りょうりしゅ	1		
		でんぷん	0.2	黄	
	さといものにもの	さといも	30	〃	
		こんにゃく	10	〃	
		あつあげ	15	赤	だいず
		みりん	0.6		
		こいくちしょうゆ	2.2		こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.2	黄	
		うるめぶし	0.7	赤	
	みそしる	ぶたにく	12	〃	ぶたにく
		ごぼう	15	緑	
		たまねぎ	25	〃	
		にんじん	10	〃	
		あおねぎ（ならけんさん）	8	〃	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		うるめぶし	3	〃	
2日（木）	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	60	〃	だいず、とりにく、ぶたにく
		こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		さとう	1	黄	
		みりん	1		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.6	黄	
	チキンサラダ	チキンフレーク	10	赤	とりにく
		きゃべつ	25	緑	
		こまつな	20	〃	
		オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく
	やさいスープ	ポークフランクカット	10	赤	ぶたにく
		たまねぎ	40	緑	
		にんじん	10	〃	
		ホールコーン	10	〃	
		エリンギ	8	〃	
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
	かたぬきチーズ	かたぬきチーズ	15	赤	にゅう
3日（金）大和郡山の日	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	いわしの カリカリフライ	いわしのカリカリフライ 2ひき	20	〃	
		こめあぶら	4	黄	
	ほうれんそうの ごまあえ	ほうれんそう（ならけんさん）	35	緑	
		にんじん	10	〃	
		だししょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		しろすりごま	0.8	黄	ごま
	えびだんごじる	えびだんご	22	赤	えび、だいず、ぶたにく
		チンゲンサイ（におりやまさん）	20	緑	
		たまねぎ	25	〃	
		かぶ	25	〃	
		うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		うるめぶし	3	赤	
	せつぶんまめ	せつぶんまめ（こぶくろ）	5	〃	だいず（こむぎ、えび、ぎゅうにく、さば、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、ごま）
6日（月）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	タコライス	ぶたひきにく	20	〃	ぶたにく
		たまねぎ	35	緑	
		にんじん	10	〃	
		パプリカ	10	〃	
		トマトダイス	10	〃	
		にんにく	0.2	〃	
		ウスターソース	1		
		トマトケチャップ	5.5		
		チリパウダー	0.1		
		こむぎこ	1	黄	こむぎ
		しお	0.2		
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
	だいこんサラダ	だいこん	35	緑	
		はくさい	20	〃	
		サヤインゲン	8	〃	
		ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま
	とうにゅうスープ	ベーコン	10	赤	ぶたにく
		たまねぎ	30	緑	
		にんじん	15	〃	
		じゃがいも	30	黄	
		とうにゅう	15	赤	だいず
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
7日（火）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	きつねやながわ	たまご（ならけんさん）	28	〃	たまご
		うすあげ	15	〃	だいず
		ごぼう	15	緑	
		ちくわ	10	赤	
		たまねぎ	30	緑	
		えのきたけ	8	〃	
		にんじん	15	〃	
		あおねぎ（ならけんさん）	8	〃	
		こいくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		さんおんとう	2.7	黄	
		みりん	2		
		りょうりしゅ	2		
		うるめぶし	1	赤	
		でんぷん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
	やきししゃも	ししゃも 2ひき	24	赤	（こむぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま）
	もやしときゅうりのポンずあえ	もやし	25	緑	
		きゅうり	20	〃	
		にんじん	10	〃	
		ポンず	4		こむぎ、さば、だいず
8日（水）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりにくのしおこうじやき	とりにく 2こ	60	〃	とりにく
		しおこうじ	4		
		りょうりしゅ	0.5		
		みりん	1.5		
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
	きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	5	緑	
		にんじん	8	〃	
		ひらてん	13	赤	
		さとう	1.8	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6		こむぎ、だいず
		みりん	1.5		
		うるめぶし	0.5	赤	
		こめあぶら	0.3	黄	
	ごまじる	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		たまねぎ	25	緑	
		かぼちゃ	20	〃	
		こまつな	10	〃	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		みりん	1		
		しろすりごま	2	黄	ごま
		しろねりごま	1.2	〃	ごま
		うるめぶし	3	赤	
9日（木）	こめこパン	こめこパン（ならけんさん）	50	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ならの さといもコロッケ	ならのさといもコロッケ	50	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、ぶたにく、ゼラチン、ごま
		こめあぶら	5	黄	
	れんこんサラダ	れんこん	25	緑	
		えだまめ	10	〃	だいず
		パプリカ	5	〃	
		トマトドレッシング	6	黄	だいず、とりにく
	てづくり クリームスープ	とりにく	10	赤	とりにく
		ほうれんそう（ならけんさん）	15	緑	
		たまねぎ	30	〃	
		にんじん	15	〃	
		しめじ（ならけんさん）	10	〃	
		ホールコーン	10	〃	
		ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こむぎこ	4.5	黄	こむぎ
		バター	4	〃	にゅう
		こめあぶら	0.3	〃	
		こしょう	0.04		
	ミルメーク	ミルメーク（コーヒー）	12.5	黄	
10日（金）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やきギョウザ	やきめつきギョウザ 2こ	36	〃	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
	ぶたにくの スタミナいため	ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		チンゲンサイ	15	緑	
		たまねぎ	30	〃	
		たけのこ	10	〃	
		にんじん	12	〃	
		こいくちしょうゆ	0.5		こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.8	黄	
		りょうりしゅ	0.4		
		にんにく	0.12	緑	
		ちゅうかスープ	0.3		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		やきにくのたれ	2.2		こむぎ、だいず、りんご、ごま
		でんぷん	0.6	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
	ちゅうかスープ	とうふ	20	赤	だいず
		とりにく	12	〃	とりにく
		かまぼこ	10	〃	
		もやし	20	緑	
		あおねぎ（ならけんさん）	8	〃	
		ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		こしょう	0.02		
		こめあぶら	0.3	黄	
13日（月）	やまとちゃパン	あじつけパン（たまごぬき）	65	黄	こむぎ、にゅう
		やまとちゃふんまつ	0.65		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	しろみざかなの フライ	しろみざかなのフライ	50	〃	こむぎ、だいず（いか、さけ、さば、ごま）
		こめあぶら	5	黄	
	コールスローサラダ	にんじん	8	緑	
		きゃべつ	35	〃	
		きゅうり	10	〃	
		コールスロードレッシング	6	黄	
	コンソメスープ	ポークフランクカット	8	赤	ぶたにく
		サヤインゲン	10	緑	
		ブロッコリー	25	〃	
		たまねぎ	30	〃	
		にんじん	15	〃	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー	22	〃	（たまご、にゅう、えび、かに、オレンジ、ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、もも、りんご、ゼラチン、バナナ）
14日（火）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ハヤシライス	ぎゅうにく	12	〃	ぎゅうにく
		じゃがいも	40	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	〃	
		エリンギ	10	〃	
		にんにく	0.1	〃	
		こむぎこ	2.3	黄	こむぎ
		デミグラソース	7		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		トマトケチャップ	10		
		トマトダイス	5	緑	
		ウスターソース	2		
		あかワイン	1.5		
		さとう	1.3	黄	
		コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		しお	0.2		
		こしょう	0.04		
		こめあぶら	0.3	黄	
	ハートの ハンバーグ	ハートがたハンバーグ	40	赤	だいず、とりにく、ぶたにく
		オニオンソテーダイス	8	緑	だいず
		こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		さとう	1	黄	
		みりん	1		
	グリーンサラダ	レタス	20	緑	
		ほうれんそう（カット）	30	〃	（だいず）
		たまねぎ	20	〃	
		フレンチドレッシング	6	黄	
15日（水）大和郡山の日	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりにくの うめソースがけ	とりモモソテー	40	〃	とりにく（こむぎ、にゅう、えび、いか、オレンジ、ぎゅうにく、さけ、さば、だいず、ぶたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド）
		うめペースト（ならけんさん）	3		（たまご、にゅう、らっかせい、オレンジ、キウイフルーツ、だいず、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま）
		さとう	2	黄	
	こまつなのピーナッツあえ	こまつな（こおりやまさん）	30	緑	
		はくさい	20	〃	
		にんじん	10	〃	
		ピーナッツあえのもと	3	黄	こむぎ、らっかせい、だいず
	さつまいものみそしる	さつまいも	25	〃	
		うすあげ	5	赤	だいず
		たまねぎ	15	緑	
		ごぼう	10	〃	
		あおねぎ（ならけんさん）	8	〃	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		うるめぶし	3	〃	
16日（木）	きかくパン	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やきそば	やきそばめん	45	黄	こむぎ
		ちくわ	15	赤	
		ぶたにく	20	〃	ぶたにく
		きゃべつ	40	緑	
		たまねぎ	35	〃	
		にんじん	15	〃	
		あおのりこ	0.4	赤	（えび、かに）
		ウスターソース	8		
		とんかつソース	5		
		こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず
		こめあぶら	0.3	黄	
	レバーいりメンチカツ	レバーいりメンチカツ	60	赤	こむぎ、とりにく
		こめあぶら	3	黄	
	ならのフルーツポンチ	ミックスフルーツ	40	緑	もも、りんご（にゅう、オレンジ、だいず）
		ならけんさんみかんダイスゼリー	30	黄	（にゅう、オレンジ、だいず、もも、りんご）

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。