

令和5年 3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。

3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
690kcal	15.3%	29.5%	358mg	91mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.2mg	273μgRAE	0.56mg	0.54mg	31mg

(11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(%)	栄養三色	アレルギー
1日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら ぶたにくのしょうがいため	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いかのてんぷら	50	赤	こむぎ、いか(たまご、えび、さば、たいず、ごま)
		こめあぶら	5	黄	
		ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		たまねぎ	30	緑	
		きゃべつ	25	緑	
		たけのこ	12	緑	
		こいくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、たいず
		さとう	1.6	黄	
	みりん	2	黄		
	しょうが	1	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	でんぶん	1	黄		
	かきたまじる	たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご
かまぼこ	10	赤			
たまねぎ	25	緑			
にんじん	10	緑			
あおねぎ(ならけんさん)	8	緑			
うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、たいず		
でんぶん	1.5	黄			
うるめぶし	3	黄			
りょうりしゅ	1	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
6日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 大おかずのリクエスト 3位	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		カットとうふ	65	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	17	緑	
		たけのこ	10	緑	
		しょうが	1	黄	
		あかだしみそ	2.7	黄	たいず
		さとう	1.6	黄	
	とうぼんじゃん	0.15	黄	たいず	
	こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、たいず	
	りょうりしゅ	1.8	黄		
	ちゅうかスープ	2	黄	ぎゅうにく、たいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン	
	でんぶん	2	黄		
こめあぶら	0.3	黄			
ギョウザ	36	赤	こむぎ、ごま、たいず、とりにく、ぶたにく(たまご、にゅう、えび、かに)		
こめあぶら	3	黄			
チンゲンサイ	30	黄			
にんじん	10	緑			
ちりめんじゃこ	3	赤	(えび、かに、いか、ごま)		
ねぎごまドレッシング	6	黄	たいず、とりにく、ぶたにく、ごま		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
9日 (木)	大和郡山の日 ごめこパン ぎゅうにゅう フライドポテトのチーズやき 中おかずのリクエスト 2位 やさしいサラダ	ごめこパン(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
		フライドポテト	35	赤	ぶたにく
		ベーコン	12	赤	ぶたにく
		マヨネーズ(たまごぬき)	10	黄	たいず
		とろけるチーズ	8	黄	にゅう
		パセリ	0.1	緑	
		ごまつな(こおりやまさん)	30	緑	
		サヤインゲン	10	緑	
		ホールコーン	6	黄	
	イタリアンドレッシング	6	黄		
	ポークフランクカット	10	赤	ぶたにく	
	たまねぎ	25	緑		
	きゃべつ	25	緑		
	にんじん	10	緑		
トマトダイス	15	赤			
トマトケチャップ	2.5	赤			
コンソメスープ	2	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく		
にんにく	0.2	緑			
こしょう	0.03	黄			
しお	0.04	黄			
さとう	0.4	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
ブルーベリージャム	15	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
14日 (火)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー 大おかずのリクエスト 2位	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	緑	
		カレールー(あまくち)	6.5	黄	こむぎ、にゅう、たいず、ぶたにく、りんご、バナナ、こむぎ
		カレールー(ちゅうから)	8.5	黄	
		ウスターソース	1	赤	にゅう
		スキムミルク	2.5	赤	にゅう
	とろけるチーズ	3	赤	にゅう	
	コンソメスープ	0.5	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく	
	こめあぶら	0.3	黄		
	チキンナゲット	40	赤	こむぎ、たいず、とりにく	
	フルーツポンチ	40	赤	もも、りんご(にゅう、オレンジ、たいず)	
ミックスフルーツ	40	赤			
ナタデココ	35	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
2日 (木)	りんごパン ぎゅうにゅう トマトグラタン きりぼしだいこんのマヨサラダ マヨネーズ(たまごぬき) コンソメスープ	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	206	赤	にゅう
		トマトグラタン	40	黄	たいず、りんご
		きりぼしだいこん	5	緑	
		チキンフランク	8	赤	とりにく
		えだまめ	10	緑	たいず
		マヨネーズ(たまごぬき)	3	黄	たいず
		フレンチドレッシング	3	黄	
		ポークフランクカット	10	赤	ぶたにく
	ブロッコリー	20	緑		
	たまねぎ	25	緑		
	にんじん	15	緑		
	コンソメスープ	2	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく	
	うすくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、たいず	
こしょう	0.03	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆたれかけ にんじんしりしり 小おかずのリクエスト 3位 ちゃんこじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのきりみ	50	赤	さば(こむぎ、たいず、えび、ぶたにく、ごま)
		りょうりしゅ	1.5	黄	
		みりん	2	黄	
		こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、たいず
		でんぶん	0.6	黄	
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		にんじん	30	緑	たまご、たいず、こむぎ
		いりたまご	12	黄	こむぎ、たいず
	だししょうゆ	1	黄		
	こしょう	0.02	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ミートボール	25	赤	たいず、とりにく、ぶたにく(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに)	
	にんじん	12	緑		
たまねぎ	25	緑			
こんにやく	15	黄			
あおねぎ(ならけんさん)	8	緑			
うるめぶし	3	赤			
りょうりしゅ	1	黄			
うすくちしょうゆ	4.4	黄	こむぎ、たいず		
こしょう	0.04	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
10日 (金)	かきのほすし ぎゅうにゅう よしのくずいりうどん ちくわのおちやあげ きんぴらごぼう	かきのほすし(さけ)	120	黄	さけ、たいず(こむぎ、えび、さば、ゼラチン)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		よしのくずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご)
		とりにく	10	赤	とりにく
		うすあげ	6	黄	たいず
		たまねぎ	15	緑	
		にんじん	10	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	緑	
		みりん	2	黄	
		うすくちしょうゆ	4.7	黄	こむぎ、たいず
	うるめぶし	3	赤		
	ちくわ	25	赤		
	やまとちやふんまつ	0.3	黄	こむぎ	
	こめあぶら	7.5	黄		
	ぶたにく	3	赤	ぶたにく	
ごぼう	25	緑			
にんじん	12	緑			
しろすりごま	1	黄	ごま		
さんおんとう	1.6	黄			
こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、たいず		
わふうだし	0.4	黄			
みりん	0.5	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
15日 (水)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン 大おかずのリクエスト 1位 ミニはるまき もやしのナムル 小おかずのリクエスト 2位 そつぎょうおいひデザート	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	黄	こむぎ(たまご)
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		キムチ	5	黄	こむぎ、さば、たいず、りんご
		たまねぎ	25	緑	
		チンゲンサイ(こおりやまさん)	20	黄	
		にんじん	6	緑	
		ちゅうかスープ	2	黄	ぎゅうにく、たいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		りょうりしゅ	1	黄	
	こいくちしょうゆ	1.2	黄	こむぎ、たいず	
	キムチのもと	3	赤	りんご、たいず	
	こしょう	0.02	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ミニはるまき	28	赤	こむぎ、たいず、ぶたにく(にゅう、えび)	
こめあぶら	3	黄			
もやし	30	緑			
きゅうり	10	緑			
にんじん	10	緑			
ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく、ごま		
おいわいいちごゼリー	35	黄	たいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
3日 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのしおこうじき なのはなのおかかあえ すましじる	こめ(ならけんさん)	70	黄	
		ちらしずしのもと	23	緑	こむぎ、たいず
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのしおこうじつけ	40	赤	
		なのはな	10	緑	
		にんじん	10	緑	
		はくさい	30	赤	
		あじつけおかか	2	赤	こむぎ、たいず(たまご、にゅう、かに、いか、きゅうり、さば、とりにく、ぶたにく、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま)
		だししょうゆ	1	黄	こむぎ、たいず
		とりにく	10	赤	とりにく
	うめがたかまぼこ	8	赤	(こむぎ、たいず)	
	うすあげ	4	黄	たいず	
	たまねぎ	20	緑		
	かぶ	25	緑		
	みつば	5	黄		
うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、たいず		
うるめぶし	3	赤			
りょうりしゅ	1	黄			
だしこんぶ	0.2	赤			
ひなあられ	10	黄	こむぎ、たいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ 中おかずのリクエスト 1位 ほうれんそうのおろしあえ みそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	赤	とりにく
		しょうが	0.4	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、たいず
		しお	0.2	黄	
		こしょう	0.03	黄	
		でんぶん	12	黄	
		こめあぶら	3	黄	
	ほうれんそう(ならけんさん)	35	緑		
	だいこん	15	黄		
	わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず	
	あつあげ	25	赤	たいず	
	かぼちゃ	20	黄		
たまねぎ	15	緑			
にんじん	10	緑			
あおねぎ(ならけんさん)	8	緑			
てづくりみそ	10	赤	たいず		
うるめぶし	3	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
13日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラソースかけ はなやさいサラダ ABCスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	赤	たいず、とりにく、ぶたにく
		トマトケチャップ	2.5	赤	
		デミグラソース	8.5	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく
		さとう	1.2	黄	
		あかワイン	2	黄	
		こしょう	0.01	黄	
		ブロッコリー	35	緑	
		カリフラワー	15	黄	
	オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、ぶたにく	
	ベーコン	10	赤	ぶたにく	
	アルファベットマカロニ	4	黄	こむぎ	
	ごまつな(ならけんさん)	15	黄		
	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、たいず		
コンソメスープ	2	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく		
こしょう	0.03	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
ミルク	12.5	黄			

今月の給食レシピ

にんじんしりしり

「しりしり」とは沖縄の方言で「千切り」を意味します。

今月の地産野菜

3/9 小松菜(平和産)

3/15 チンゲン菜(治道産)

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。

1年間をふりがえろう！

今年度の給食も残りわずかになりました。

1年間の給食時間をふりかえてみましょう。

給食時間チェック！

よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

は、自由に書きましょう。

食事の前には、手をきれいに洗った。

食事のあいさつをきちんと言えた。

「いただきます」
「ごちそうさま」

苦手なものにもチャレンジできた。

給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。

給食をとおして

が学べた。

今年度できたことを覚えて、新しい学年でも取り組みましょう。

Challenge cooking

鶏肉のレモンソースがけ

給食の人気メニューを紹介♪

- 鶏もも肉 200g (材料4人分)
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 適量
 揚げ油
 【タレ】
 レモン汁 大さじ2
 淡口しょうゆ 小さじ1.5
 さとう 大さじ2
 水 大さじ1

- 鶏肉を50g程度の大きさに切り分けます。塩・こしょうして片栗粉をまぶします。
- タレに使う調味料を合わせて火にかけます。(電子レンジで30秒でもOK)
- 鶏肉を油で揚げます。
- 揚げた鶏肉にレモンソースをかけてできあがり！

結果発表

もうすぐ卒業する6年生が選んだ、卒業までにもう一度食べたい給食献立を3月の献立に取り入れています。さあ、1番人気のメニューはなんでしょう！？

大おかず

- <1位>キムチラーメン
- <2位>カレーライス
- <3位>マーボー豆腐

中おかず

- <1位>鶏のからあげ
- <2位>フライドポテトのチーズ焼き
- <3位>ぎょうざ

小おかず

- <1位>フルーツポンチ
- <2位>もやしのナムル
- <3位>にんじんしりしり

8年連続
キムチラーメン第1位！

からあげは、センターで下味をつけて揚げています。手作りメニューです。

にんじんしりしりはベスト3に初ランクイン！

アンケートより ~6年生 給食の思い出~

- ・初めは給食が苦手だったけれど、だんだんおいしいと思えるようになった。
- ・苦手なものも食べつづけたら、1年生の時より食べられるものが増えた。
- ・給食の魚はおいしく食べられる。
- ・体育のあとの給食がすごくおいしい。
- ・フライドポテトのチーズ焼きを食べたときに、おいしくてびっくりした。
- ・おかわりしすぎてお腹がパンクしそうになったのが思い出、おいしかったので満足。
- ・クラスでの休みが多かった時、みんなで協力して食べた。
- ・今まで好きじゃなかった柿の葉ずしが、給食に出て食べられるようになった。
- ・1年生の時ラッキーにんじんが入っていて先生に写真をとってもらって嬉しかった。
- ・初めての給食でクレープを食べたこと。
- ・好きなメニューのとき4時間目から楽しみだった。
- ・いつもあたたかくておいしい、これからもおいしい給食をつくってください。

卒業生の皆さんへ

6年生のみなさん、いよいよ卒業です。6年間の給食はどうでしたか？みんなで給食を食べたこと、仲間と協力して配膳したことなどいろいろな思い出を大切に、中学校でもしっかりと給食を食べてくださいね。みなさんの健やかな成長を応援しています。1~5年生のみなさんもこれからもどんどん成長する時期です。残さずしっかり食べましょう。