

令和5年 4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。

4月
平均栄養量

エネルギー 818kcal	たんぱく質 14.6%	脂質 26.0%	カルシウム 413mg	マグネシウム 111mg
鉄 4.2mg	レチノール 356μgRAE	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンC 29mg

(13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																								
11日 (火)	チキンライス 牛乳 トマトオムレツ カラフルポテト サラダ コンソメスープ プリン	米(奈良県産)	110	5		小麦、乳(卵) 乳 大豆、鶏肉 卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉) 大豆 大豆 大豆 豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆 小麦、卵、乳、大豆	味付けパン 牛乳 鶏肉の レモンソースがけ アスパラサラダ BLTスープ ストロベリーカスタードタルト	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	セルフバーガー 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ スライスチーズ	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	わかめごはん 牛乳 肉じゃが だし巻き卵 小松菜のお浸し	米(奈良県産)	110	5		米(奈良県産) わかめごはんの素 牛乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 料理酒 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし 米油 小松菜 にんじん ホールコーン だししょうゆ	わかめごはん	110	5		米(奈良県産)	110	5		わかめごはん	110	5														
		13日 (木)	米粉パン 牛乳 コーンフライ 焼きそば フルーツヨーグルト	米粉パン(奈良県産)	70			5	小麦、乳(卵) 乳 小麦、大豆(卵、乳) 小麦 豚肉 いか(小麦、さけ、さば、ごま、大豆) 小麦、大豆 (えび、かに) 小麦、大豆 もも、りんご(乳、オレンジ、大豆) 乳(もも、りんご)	ごはん 牛乳 さわらのあんかけ ひじきの煮物 にゅうめん汁	米粉パン		70	5	小麦、乳(卵)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ キムタク ごはんの具 わかたまスープ		米(奈良県産)	110	5			ごはん 牛乳 ハニーマスタード チキン ナムル トックスープ	米(奈良県産)	110	5		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、りんご) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、さば、大豆、りんご、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン 小麦、大豆	ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5								
				14日 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット グリーンサラダ			米(奈良県産)			110		5	小麦、乳(卵) 乳 豚肉 小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ 小麦 乳 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン 大豆、鶏肉	ごはん 牛乳 ピザ春巻き バンバンジー サラダ 春雨スープ			米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)			ごはん 牛乳 レバー入り メンチカツ 寒天サラダ ちゃんこ汁	米(奈良県産)	110	5			規格切り込みパン 牛乳 焼きウインナー ツナサンドの具 米粉ニョッキの クリームスープ ミルク	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)	規格切り込みパン 牛乳 ウインナーソーセージ(2本) ツナ油漬け たまねぎ きゅうり レタス コールスロートレッシング 鶏肉 奈良の米粉ニョッキ ほうれん草 たまねぎ にんじん 牛乳 クリームポタージュジュルウ コンソメスープ こしょう 米油 ミルク(コーヒー)	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)

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。

ご入学、ご進級おめでとうございます



新しい学年での生活がスタートしましたね。なにか、目標はたてましたか？
勉強を精一杯がんばる！という人も、部活を思い切りがんばる！という人も、まずは食事が大切！

食 という字は、「人に良し」と書きます。「食事」は「人に良いこと」「人を良くすること」。

おなかを満たし、心も満たしてくれる。学校給食は、「食」を通して、勉強やスポーツなどにがんばるみんなを応援します。



日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
28日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも	ししゃも	30	1	(小麦、いも、さけ、さば、大豆、ごま)
		豚肉	12	1	豚肉
	切り干し大根の煮物	切干大根	6.5	4	
		にんじん	10	3	
		薄あげ	5	1	大豆
		砂糖	1.8	5	
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
		みりん	1.8		
		和風だし	0.4		
		米油	0.4	6	
	吉野葛入りうどん	吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、ごま)
		かまぼこ	10	1	
		たまねぎ	20	4	
しめじ		13	4		
にんじん		10	3		
青ねぎ(奈良県産)		6	3		
みりん		2.4			
淡口しょうゆ		5.4		小麦、大豆	
和風だし	1.2				
昆布ふりかけ	昆布ふりかけ(小袋)	2.5	2	(えび、かこ)	

魅力いっぱいのおいしい給食をお届けします！



郷土料理

4月11日
スタートです！
(1年生は17日です！)



地産地消

いただきます！



栄養満点

太字は、奈良県産もしくは、大和郡山市産の食材です。

献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	206	2	乳
ポークカレー	豚肉	12	1	豚肉
	じゃがいも	60	5	
カレールー(甘口)	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
カレールー(中辛)	小麦	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
	小麦	11		小麦
ウスターソース	小麦	1.2		小麦
	小麦	4		小麦
スキムミルク	乳	2		乳
	乳	6		乳
クッキングチーズ	小麦	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	小麦	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメスープ	小麦	0.5		小麦
	小麦	0.5		小麦
チキンナゲット	小麦	40	1	小麦、大豆、鶏肉
	小麦	40	1	小麦、大豆、鶏肉
水菜のコールスロー	水菜	45	4	
	水菜	12	3	
サラダ	水菜(郡山産)	15	3	
	コールスロードレッシング	8	6	

「大和郡山の日」は、大和郡山市産の野菜を使用している日です。

パンに挟んで食べるマーク
よくかんで食べるマーク
ご飯にかけて食べるマーク

アレルギーについて載せています。



デザート
ヨーグルトやゼリー、
くだものがつく日もあります。

牛乳 (200ml)
毎日1本つきます。
1日に必要なカルシウムの
約1/4をとることができます。

主食
ごはん・・・週3.5回
<月(隔週)・火・水・金>
パン・・・週1.5回
<月(隔週)・木>
米は奈良県産ヒノヒカリ100%
小麦粉は奈良県産小麦粉10%使用。

副食
季節の食材、行事食、地場産物の
使用を心がけ、煮物・焼き物・揚げ
物・汁物・和え物などいろいろな料
理を取り入れています。

しっかり食べて、
元気に学校生活を
送りましょう！



保護者の方へお願い
給食費は、大和郡山市が直接徴収いたします。1年間の給食費を5月にお知らせしますので、5月末から毎月納付をお願いいたします。また、納付には便利な口座振替の利用をお願いいたします。保護者の方に納めていただく給食費は、食材の購入費のみに使用しています。給食に関わる設備費、光熱費、人件費などは市が負担しています。このため、給食費の納入が滞りますと、食材の購入や献立内容にも影響しますので、保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

守ってほしい食生活のポイント

- 朝ごはんをきちんと食べて、登校しよう。
- 1日3食、規則正しく、バランスよく食事をしよう。
- すききらいを減らそう。
- 無理なダイエットは避けよう。
- 感謝の気持ちをもって食べよう。

今年度も、大和郡山市ホームページ「おうちでも味わおう！給食レシピ」に毎月、献立の紹介をしていきます。ぜひ、お家の方にも見ていただき、作って！食べて！給食の話をしていただきますとうれしく思います！

今月は21日に登場する「キムタクごはんの具」を紹介します！

「食」って大切！！
「おいしく」「楽しく」
食べよう！

