

令和5年 4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。

4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
679kcal	16.4%	28.1%	351mg	95mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.4mg	336μgRAE	0.60mg	0.55mg	32mg

(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(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー																																																																																																				
12日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ならの こまつなシューマイ あつあげの キムチいため もずくスープ げんきヨーグルト	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	17日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー たまねぎ にんじん カレーウ(あまくち) カレールウ(ちゅうから) ウスターソース スキムミルク クッキングチーズ コンソメスープ こめあぶら たこナゲット はなやさい サラダ おいわいクレープ	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	20日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう ハンバーグ オニオンソース レタスサラダ はるやさいの ミネストローネ りんごジャム	きかくパン	65	黄赤	こむぎ、にゅう	25日 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう えびとたけのこの フライ やさしい いためもの はなかまぼこの すましじる	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	わかめごはん	1.5	赤	(えび、かに)	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	えびとたけのこの フライ	50	黄	こむぎ、えび、たいず(たまご、にゅう、いか、ぎゅうにゅう、さけ、とり、にゅう、ふたにく、ゼラチン、ごま)	こめあぶら	5	黄	ふたにく	ぶたにく	12	赤	ふたにく	きゃべつ	25	赤		たまねぎ	20	赤		にんじん	10	赤		こいくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、たいず	さとう	1.5	黄		みりん	1	黄		わふうだし	0.25	黄		こめあぶら	0.3	黄		でんぶん	0.3	黄		とうふ	20	赤	たいず	さくらがたかまぼこ	10	赤	(こむぎ、たいず)	たまねぎ	25	赤		こまつな	20	赤		うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいず	うるめぶし	3	赤																					
		13日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば ちくわ ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん あおのりこ ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら レバーいり メンチカツ フルーツポンチ ナタデココ	きかくパン	55			黄赤	こむぎ、にゅう	18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ しょうが あかだしみそ さとう とうぼんじゃん こいくちしょうゆ りょうりしゅ ちゅうかスープ でんぶん こめあぶら ミニはるまき カルシウムたっぷり サラダ			こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう			21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん しめじ(ならけんさん) ごぼう にんじん たまねぎ いとこんにやく りょうりしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら うるめぶし いわしの カリカリフライ ほうれんそうの おろしあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	26日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうやき きりぼしだいごんの にももの みそちゃんこじる	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	ごはん	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	さわらのしおこうやき	40	赤	ふたにく	きりぼしだいごん	5	赤		にんじん	8	赤		ひらてん	13	赤		さとう	1.8	黄	こむぎ、たいず	うすくちしょうゆ	2.6	黄		みりん	1.5	黄		うるめぶし	0.5	赤		こめあぶら	0.3	黄		ミートボール	25	赤	たいず、とり、にゅう、ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに)	たまねぎ	25	赤		にんじん	10	赤		ごぼう	10	赤		あおねぎ(ならけんさん)	8	赤		みりん	1	赤		てづくりみそ	10	赤	たいず	うるめぶし	3	赤																	
				14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれ さんおんとう みりん こいくちしょうゆ しろごま しるすりごま でんぶん にんじんしりしり にんじん いりたまご だししょうゆ こしょう こめあぶら みぞれじる			こめ(ならけんさん)	80					黄赤	にゅう	19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりやき チンゲンサイの いためもの チンゲンサイ たまねぎ にんじん しろごま わふうだし うすくちしょうゆ さとう りょうりしゅ やきにくのたれ でんぶん こめあぶら うすあげ えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし					こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう			24日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう ウイナーの ケチャップソース ビーンズサラダ ABCスープ	きかくパン	65	黄赤	こむぎ、にゅう	27日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう とりやきの ハーブやき グリーンサラダ コーンスープ	こめこパン(ならけんさん)	50	黄赤	こむぎ、にゅう	ごはん	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	とりやきの	40	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、たいず、さけ、とり、にゅう、ふたにく、ゼラチン、ごま)	とりももステーキ	40	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、たいず、さけ、とり、にゅう、ふたにく、ゼラチン、ごま)	こうそうミックス	1.6	赤		サイインゲン	15	赤		たまねぎ	25	赤	たいず	えだまめ	8	赤		アイランドドレッシング	6	黄		ベーコン	8	黄		にんじん	15	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、たいず、とり、にゅう、ふたにく、ゼラチン、ごま)	にんじん	15	赤		たまねぎ	30	赤		きゃべつ	30	赤		ホールコーン	10	赤		スイートコーンクリーム	25	赤		ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう	コンソメスープ	1	赤	こむぎ、たいず、とり、にゅう、ふたにく	コーンポタージュ	6.5	赤	こむぎ、にゅう、ふたにく	こしょう	0.03	黄		こめあぶら	0.3	黄	

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(%)	栄養三番	アレルギー
28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(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	20.6	赤	にゅう
		よしのくずいり	4.0	黄	こむぎ(そば、たまご、こめ)
		うどん	1.0	赤	とりにく
		うすあげ	0.6	赤	だいず
		たまねぎ	1.5	緑	
		にんじん	1.0	緑	
		あおねぎ(ならげんさん)	0.6	赤	
		みりん	0.2	赤	
		うすくちしょうゆ	4.7	赤	こむぎ、だいず
		うるめぶし	0.3	赤	
		ちくわ	2.5	赤	
		いそべあげ	0.7	黄	こむぎ (えび、かに)
		こむぎこ	0.1	赤	
あおのりこ	0.1	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
ひじき	1.7	赤			
ちりめんじゃこ	3.8	黄	(えび、かに、いか、こま)		
さとう	1.2	黄			
うすくちしょうゆ	1.0	黄	こむぎ、だいず		
みりん	1.0	黄			
りょうりしゆ	0.5	赤	(さば)		
かつおぶし	1.2	黄	こま		
しろこま	0.2	黄			
こめあぶら	0.1	黄			

今月の給食レシピ

～厚あげのキムチ炒め～

今年度も、大和郡山市ホームページに『おうちでも味わおう!給食レシピ』で、毎月献立の紹介をしています。ぜひ、おうちでも作ってみてください!



ご入学・ご進級おめでとようございます!

今年度も、みなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全でおいしい給食を給食センターからお届けします。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

大和郡山市の給食について

こんだて表に記載している分量は、
ちゅうがくねん りょう
中学年の量です。



ぎゅうにゅう
【牛乳】
まいにち ふつうぎゅうにゅう
毎日、普通牛乳200mlがつきます。

【おかず】
まいにち びんていきょう
毎日3品提供します。
わしょく ようしょく ちゅうか
和食や洋食、中華など、
バラエティ豊富なおいしい料理を、給食センターで心をこめて作ります!

【主食】

ごはん: 奈良県産ヒノヒカリを100%使用しています。
白ごはんのほかにわかめごはんや炊きこみごはんも登場します。

週3.5回 [月(隔週)・火・水・金曜日]

パン: 奈良県産小麦粉を10%配合しています。
基本の規格パンのほかに、りんごパンや米粉パンなども登場します。

週1.5回 [月(隔週)・木曜日]

4/12スタート!
※1年生の開始は4/17です。



給食の約束

1 給食の前には、手をきれいにあらいましょう。



きれいなハンカチでふくこともわすれずにね!

2 エプロンやぼうし、マスクをきちんと身につけて、みんなで協力して給食の準備をしましょう。



3 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしましょう。



4 苦手な食べものや、初めて食べるものでも、まずはひと口チャレンジしてみよう。



こんだて表のひみつ

こんだて表に登場するマークについて解説します!

★「大和郡山の日」マーク
大和郡山市でとれた食べものを使っている日についているマークです。農家の方々に感謝して食べ

★太字の材料名
大和郡山市または奈良県でとれた食べものを太字で表しています。給食では、地産地消に力を入れています!

★材料名の横の『赤・黄・緑』

食べもののはたらきによってグループ分けしたものです。
赤: 血や肉や歯をつくるもの
黄: 熱や力になるもの
緑: 体の調子をととのえるもの
どの色の食べものも、バランスよく食べることが大切です!



★かみかみマーク

かみこたえのある食べものを使っている料理についているマーク。よくかむことを意識してみましょう!



★ごはんといっしょに食べるマーク

★パンにはさんで食べるマーク



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。そのため、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。