

令和6年  
1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 体の調子をとのえるもの

アレルギー

**<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・セラチン・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。

1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
681kcal	15.3%	28.5%	351mg	94mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.4mg	262μgRAE	0.59mg	0.53mg	22mg

(16回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
10日 (水)	わかめごはん	こめ(ならけんさん) わかめごはんのもと	80 1.5	黄赤	(えび,かこ)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	にしんのてんぷら	にしんのてんぷら	50	赤	こむぎ(たまご,えび,いか,さば,たいず,ごま)
	だいこんのゆずあえ	こめあぶら チキンブレイク	3 8	黄赤	とりにく
		だいこん にんじん	30 10	赤	にゅう
		わふうゆずしょうゆドレッシング	6	黄	こむぎ,さば,たいず
	ならのぞうに	にこみもち	30	赤	(こむぎ,たいず)
		うめがたかまぼこ とうふ	8 20	赤	たいず
		さといも こんにゃく	15 10	黄	にゅう
		あおねぎ(ならけんさん) しろみそ うるめぶし	6 11 3	緑赤	たいず
	さとういりきなこ	さとういりきなこ(こぶくろ)	5	赤	たいず(こむぎ,たまご,にゅう,えび,さば,とりにく,ふたにく,やまいも,セラチン,バナナ,ごま)

11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
	ハンバーグおこりやまのいちじくワインソース	ハンバーグ トマトケチャップ おこりやまのいちじくワイン おこりやまのいちじくソース	60 6 0.8 4	赤	たいず,とりにく,ふたにく
	ごぼうサラダ	ごぼう	30	黄	たいず
	コンソメスープ	にんじん ごまクリームドレッシング	12 6	赤	にゅう
		ポークフランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ,たまご,にゅう,ぎゅうにく,たいず,とりにく,りんご,セラチン,ごま)
		たまねぎ レタス にんじん	30 15 12	緑	にゅう
		うすくちしょうゆ コンソメスープ	1.8 2	黄	こむぎ,たいず
		こしょう	0.03	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず

12日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ショウロンポー	ショウロンポー	50	赤	こむぎ,たいず,ふたにく,ごま
	タッカルビ	とりにく きゃべつ たまねぎ にら キムチ トッポギ ちゅうかスープ	25 25 15 5 3.5 15 0.6	赤	とりにく
		にんにく りょうりしゅ さとう	0.1 1 0.8	緑	こむぎ,さば,たいず,りんご
		コチジャン あかだしみそ こいくちしょうゆ みりん	0.15 1.5 0.3 0.3	黄	こむぎ,たいず
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず
	ちゅうかふう	こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず,ふたにく(たまご,にゅう,ぎゅうにく,とりにく,りんご,セラチン,ごま)
		にんじん はくさい エリンギ たまねぎ うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	12 15 8 15 2.4 2	緑	こむぎ,たいず
		こめあぶら	0.3	黄	ふたにく,セラチン

15日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やさいラーメン	ぎゅうにゅう ちゅうかめん たまねぎ もやし ホールコーン チンゲンサイ ちゅうかスープ	35 20 25 10 25 0.3	黄赤	こむぎ(たまご)
	ミニはるまき	とんこつラーメンスープ うすくちしょうゆ こしょう	8.5 0.1 0.03	黄	ぎゅうにく,たいず,とりにく,ふたにく,セラチン
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず
	きりぼしだいこんのナムル	ミニはるまき こめあぶら きりぼしだいこん サヤインゲン にんじん ナムルドレッシング	28 4 3 15 10 6	赤	こむぎ,たいず,ふたにく(にゅう,えび)
		こめあぶら	4	黄	こむぎ,たいず
		きりぼしだいこんのナムル	3	黄	こむぎ,たいず
		サヤインゲン にんじん ナムルドレッシング	15 10 6	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく,ごま

16日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ぶたどん	ぶたにく しめじ ごぼう にんじん たまねぎ いとこんにゃく 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	30 10 12 10 55 20 1.8 5.3 2.8 0.3 1	赤	ふたにく
	だしまきたまご	だしまきたまご	50	赤	たまご,たいず(こむぎ,にゅう,かに,とりにく)
	すのもの	ちりめんじゃこ きゅうり わかめ かにかまぼこ すのものす みずあめ	2 25 1 8 5 1	赤	こむぎ,かにか,たいず(えび)
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず
		うるめぶし	1	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく,りんご,セラチン,もも,やまいも,りんご,バナナ,ごま)
		たまご,たいず(こむぎ,にゅう,かに,とりにく)	50	赤	たまご,たいず(こむぎ,にゅう,かに,とりにく)
		えび,かにか	2	赤	こむぎ,かにか,たいず(えび)
		こむぎ,かにか,たいず(えび)	2	赤	こむぎ,かにか,たいず(えび)

17日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ならのくろまめコロッケ	ならのくろまめコロッケ	50	黄	こむぎ,たいず
	くろまめコロッケ	こめあぶら	3	黄	こむぎ,たいず
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん おろししょうが こめあぶら でんぶん	25 25 15 3 2 2 1 0.3 1	赤	ふたにく
		こむぎ,たいず	2	黄	こむぎ,たいず
		みりん	2	黄	こむぎ,たいず
		おろししょうが	1	緑	こむぎ,たいず
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず
		でんぶん	1	黄	こむぎ,たいず

みそしる	ミニあつあげ こまつな(おこりやまさん) たまねぎ あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし	25 20 15 6 10 3	赤	たいず
さかなふりかけ	さかなふりかけ(こぶくろ)	2.8	赤	こむぎ,さば,たいず,ごま(えび,かにか)

18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
	チキンナゲット	チキンナゲット	40	赤	こむぎ,たいず,とりにく
	やさいサラダ	ブロッコリー えだまめ にんじん トマトドレッシング ベーコン	25 10 8 6 8	緑	こむぎ,たいず
	ふゆやさいのクリームシチュー	たまねぎ にんじん ほうれんそう さといも ぎゅうにゅう コンソメスープ	10 10 20 22 25 1.5	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく,セラチン
		なまクリーム こむぎこ バター	4 5 5	赤	こむぎ,たいず
		こめあぶら しお	0.3 0.2	黄	こむぎ
		こしょう	0.02	黄	こむぎ
	ミルク	ミルク(コーヒー)	12.5	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく,ごま

19日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	さばのみそだれ	さばのみそだれ	50	赤	さば(さけ)
	さとう	さとう	2.2	黄	こむぎ,たいず
	てづくりみそ	てづくりみそ	2	赤	たいず
	りょうりしゅ	りょうりしゅ	1.2	黄	こむぎ,たいず
	みりん	みりん	2	黄	こむぎ,たいず
	おろししょうが	おろししょうが	0.25	緑	こむぎ,たいず
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ,たいず
	でんぶん	でんぶん	0.4	黄	こむぎ,たいず

22日 (月)	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
	ピロシキ	ピロシキ	50	黄	こむぎ,たまご(にゅう,たいず,ふたにく,りんご,ごま)
	ツナサラダ	こめあぶら ツナあぶらづけ たまねぎ きゃべつ(ならけんさん) ホールコーン オニオンドレッシング	4 8 10 20 8 6	赤	こむぎ,たいず
	ミネストローネ	とりにく だいず カリフラワー たまねぎ トマトダイス にんじん パセリ	10 6 20 15 10 0.1	黄	こむぎ,たいず,ふたにく
		とりにく	10	黄	こむぎ,たいず,ふたにく
		だいず	6	赤	こむぎ,たいず
		カリフラワー	20	緑	こむぎ,たいず
		たまねぎ	15	黄	こむぎ,たいず
		トマトダイス	10	黄	こむぎ,たいず

23日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ポークカレー	ぶたにく じゃがいも(おこりやまさん) たまねぎ にんじん カレールー(あまくち)	15 50 50 15 6.5	赤	ふたにく
	焼きウインナー	こめあぶら ウインナーソーセージ	0.3 30	黄	こむぎ,たいず,ふたにく,りんご,バナナ,にゅう
	フルーツポンチ	ミックスフルーツ	40	緑	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく
	ナタデココ	ナタデココ	25	黄	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく,りんご,セラチン,ごま)
		ウインナーソーセージ	30	赤	ふたにく(こむぎ,たまご,にゅう,ぎゅうにく,たいず,とりにく,りんご,セラチン,ごま)
		ミックスフルーツ	40	緑	もも,りんご(にゅう,オレンジ,たいず)
		ナタデココ	25	黄	こむぎ,たいず

24日 (水)	あかまいごはん	こめ(ならけんさん) あかまい(ならけんさん)	72 8	黄	(こむぎ,そば,たいず,ごま,アーモンド)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ならのしおこうじからあげ	ならのしおこうじ	60	赤	とりにく
	おろししょうが	おろししょうが	0.15	緑	こむぎ,たいず
	ならのしおこうじ	ならのしおこうじ	2.5	黄	こむぎ,たいず
	にんにく	にんにく	0.1	緑	こむぎ,たいず
	でんぶん	でんぶん	5.5	黄	こむぎ,たいず
	こめあぶら	こめあぶら	3	黄	こむぎ,たいず
	こまつな(おこりやまさん)	こまつな(おこりやまさん)	20	緑	こむぎ,たいず
	だいこん	だいこん	15	黄	こむぎ,たいず

25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
	やさいグラタン	やさいグラタン	40	黄	たいず
	イタリアンサラダ	シェルマカロニ きゅうり レタス パプリカ イタリアンドレッシング	4 25 15 5 6	黄	こむぎ
	オニオンスープ	ポークフランクカット	10	赤	ふたにく(こむぎ,たまご,にゅう,ぎゅうにく,たいず,とりにく,りんご,セラチン,ごま)
		たまねぎ にんじん ブロッコリー コンソメスープ	30 10 15 2	緑	こむぎ,たいず,とりにく,ふたにく
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ,たいず
		こしょう	0.03	黄	こむぎ,たいず
		こめあぶら	0.3	黄	こむぎ,たいず
	くろまめきなこクリーム	くろまめきなこクリーム(こぶくろ)	10	黄	にゅう,たいず,ごま(らっかせい,こむぎ)

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。

# 大和郡山市 市制70周年記念

## 祝 70周年!

今年は大和郡山市が誕生して70年を迎えます!

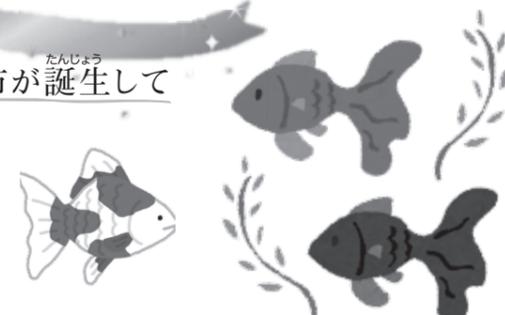
市制70周年をお祝いするための特別献立が、24日(水)に登場します。

デザートのお祝いゼリーのイラストを、市内の小中学生に考えていただきました。

1月は小学生の部から選ばれたイラストがパッケージとなって登場です♪  
(中学生の部は3月に登場します!)



お祝いゼリーがいちご味であることから、いちごのイラストが入っていたり金魚のイラストも入っていたりと、大和郡山市が全面に出た素敵なイラストがたくさん集まりました。



日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
26日(金)	小学生考案メニュー ごはんとぎゅうにゅう さわらのしょうゆやき ほうれんそうとたまごのふんわりいため こまつなのとうにゅうみそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのしょうゆやき	60	//	こむぎ、だいず
		ほうれんそうとたまごのふんわりいため	12	//	こむぎ、たまご、だいず
		たまご	10	//	ふたにく
		ふんわりいため	10	緑	
		たまねぎ	15	//	
		にんじん	8	//	
		こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず
		さとう	1.5	黄	
		みりん	1		
		わふうだし	0.25		
		こめあぶら	0.3	黄	
		でんぷん	0.3	//	
		カットとうふ	30	赤	だいず
にんじん	10	緑			
こまつな	15	//			
たまねぎ	10	//			
とうにゅう	16	赤	だいず		
てづくりみそ	10	//	だいず		
うるめぶし	3	//			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
30日(火)	ごはんとぎゅうにゅう やしししゃも おでん もやしのあえもの	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	//	(さけ、さば)
		おでん	25	//	とりにく
		とりにく	25	//	だいず
		ミニあつあげ	25	//	
		だいこん	40	緑	
		こんにやく	20	黄	
		にんじん	10	緑	
		うずらたまご	25	赤	たまご
		じゃがいも	20	黄	
		りょうりしゆ	1		
		みりん	1		
		さんおんとう	4	黄	
		こいくちしょうゆ	5		こむぎ、だいず
うるめぶし	3	赤			
もやし	20	緑			
にんじん	8	//			
サヤインゲン	15	//			
だししょうゆ	2.5		こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
29日(月)	ごはんとぎゅうにゅうあげパオズ ピビンバ ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あげパオズ(ミニにくまん)	50	黄	にゅう、こむぎ、だいず、ふたにく、たまご、にゅう、えび、かに、いか、きゅうこく、とりにく、ゼラチン、こま
		こめあぶら	4.5	黄	
		ぎゅうにく	15	赤	きゅうにく
		キムチ	6	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご
		チンゲンサイ	15	黄	
		にんじん	10	//	
		しろこま	0.5	黄	ごま
		こいくちしょうゆ	0.9	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.6	黄	
		りょうりしゆ	1		
		みりん	0.6		
		とうぼんじゃん	0.1		だいず
		にんにく	0.1	緑	
やきにくのたれ	1.2	緑	こむぎ、だいず、りんご、ごま		
こめあぶら	0.3	黄			
えびだんご	22	赤	えび、だいず、ふたにく		
はるさめ	4	黄			
たまねぎ	20	黄			
にら	5	緑			
ちゅうかスープ	2	//			
うすくちしょうゆ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、ゼラチン		
こしょう	0.02		こむぎ、だいず		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
31日(水)	ごはんとぎゅうにゅう うめソースがけ ならのうめペースト ひじきのにも みぞれじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		うめソースがけ	40	黄	にゅう、こむぎ、だいず、ふたにく、たまご、にゅう、えび、かに、いか、きゅうこく、とりにく、ゼラチン、こま
		ならのうめペースト	3		ぎゅうにく
		さとう	2	黄	
		こいくちしょうゆ	2		
		みりん	1		
		りょうりしゆ	1		
		でんぷん	0.5	黄	
		ひらてん	5	赤	(えび、かに)
		だいず	5	//	だいず
		ひじき	2	緑	
		にんじん	10	緑	
		さんおんとう	1.8	黄	
		こいくちしょうゆ	2.1		こむぎ、だいず
みりん	0.4				
こめあぶら	0.3	黄			
うるめぶし	0.6	赤			
ふたにく	12	緑	ふたにく		
かぼちゃ	20	緑			
たまねぎ	20	//			
あおねぎ(ならけんさん)	6	//			
だいこんおろし	25	赤			
うるめぶし	3				
うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず		
りょうりしゆ	1				
でんぷん	1.5	黄			

## 全国学校給食週間!

戦争中、中断していた学校給食が再開されたことを記念して毎年行われている行事が「全国学校給食週間」です。



大和郡山市では22日から26日の1週間を給食週間とし、普段食べる機会の少ない料理や70周年記念の特別献立、献立の募集で選ばれた献立など、ワクワクする給食が盛りだくさんです!

給食を通して季節を感じたり、栄養・食材についても学ぶ機会にしてみましょう!

## ~給食の献立募集結果~

一学期に、給食の献立案を小学6年生の皆さんに募集させていただきました。おいしさ・食材・栄養バランスに配慮した献立を考えてくださり、ありがとうございました!  
その中から選ばれ献立を、小学校の給食で提供します。  
今回選ばれた方はこちら!(右を見てね!)  
旬の食材を上手に使い、五大栄養素もしっかり考えられている献立でした。この献立は26日の給食で登場します。  
お楽しみに!

やたみなみしょうがっこう ねん くみ かきうち そうた  
矢田南小学校6年2組 垣内壮太さん

~ 献立内容 ~

ごはん・牛乳  
さわらの醤油焼き  
ほうれん草と卵のふんわり炒め  
小松菜の豆乳みそ汁

あけまいびめでとうごぎいます

今年の干支は辰年です!  
みんなの運気も登り龍のように、今年もよくなっていきますように!

今年もおいしい給食を作ります!  
皆さん、楽しみにしていてくださいね!

~ 今月の給食レシピ ~

【奈良の塩麴から揚げ】  
24日の献立に登場します。  
おうちでもぜひ作ってみてくださいね!

~ 今月の地産野菜 ~

17日(水)小松菜<平和産>  
23日(火)じゃがいも<平和産>  
24日(水)水菜<治道産>、小松菜<平和産>  
白菜<平和産>、にんじん<平和産>