

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 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	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(ならげんさん)	80	黄	(えび,かにか)	15日 (月)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	アレルギー	23日 (火)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	アレルギー									
		わかめごはんのもと	1.5	赤				ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				206	赤	ごはん		ぎゅうにゅう	206	赤						
	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	206	赤	にゅう		ポークカレー	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ポークカレー	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう				
		にしんのてんぷら	50	黄				やさいラーメン	ちゅうかめん	35				黄	にしんのてんぷら	にしんのてんぷら			50	黄	ポークカレー		ぶたにく	15	黄	ポークカレー
	だいこんのゆずあえ	こめあぶら	3	黄	とりにく		ミニはるまき	たまねぎ	20	黄	とりにく		ふゆやさいのクリームシチュー	えだまめ	10	黄	とりにく	ふゆやさいのクリームシチュー	えだまめ	10	黄	とりにく	ふゆやさいのクリームシチュー	えだまめ	10	黄
		チキンフレイク	8	赤				ミニはるまき	ホールコーン	10				黄	ふゆやさいのクリームシチュー	にんじん			8	黄	ふゆやさいのクリームシチュー			にんじん	8	黄
	ならのぞうに	だいにん	30	赤	とりにく		きりぼしだいこんのナムル	チンゲンサイ	25	黄	とりにく		ミルメーク	ベーコン	8	黄	とりにく	ミルメーク	ベーコン	8	黄	とりにく	ミルメーク	ベーコン	8	黄
		にんじん	10	黄				きりぼしだいこんのナムル	ちゅうかスープ	0.3				黄	ミルメーク	たまねぎ			10	黄	ミルメーク			たまねぎ	10	黄
	さとういりきなこ	わふうゆずしょうゆドレッシング	6	黄	とりにく		ごはん	とんこつラーメンスープ	8.5	黄	とりにく		ごはん	ごぼのみそだれ	50	黄	とりにく	ごはん	ごぼのみそだれ	50	黄	とりにく	ごはん	ごぼのみそだれ	50	黄
		にこみもち	30	黄				ごはん	ぎゅうにゅう	206				赤	ごはん	ぎゅうにゅう			206	赤	ごはん			ぎゅうにゅう	206	赤
さとういりきなこ	うめがたかまぼこ	8	赤	(こむぎ,だいず)	だしまきたまご	うすくちしょうゆ	0.1	黄	とりにく	だしまきたまご	だしまきたまご	50	黄	とりにく	だしまきたまご	だしまきたまご	50	黄	とりにく	だしまきたまご	だしまきたまご	50	黄			
	とうふ	20	黄			だしまきたまご	ちりめんじゃこ	2			赤	だしまきたまご	ちりめんじゃこ			2	赤	だしまきたまご			ちりめんじゃこ	2	赤	だしまきたまご	ちりめんじゃこ	2
さとういりきなこ	さといも	15	黄	とりにく	すのもの	かにかまぼこ	8	黄	とりにく	すのもの	かにかまぼこ	8	黄	とりにく	すのもの	かにかまぼこ	8	黄	とりにく	すのもの	かにかまぼこ	8	黄			
	こんにゃく	10	黄			すのもの	きゅうり	25			赤	すのもの	きゅうり			25	赤	すのもの			きゅうり	25	赤	すのもの	きゅうり	25
さとういりきなこ	あおねぎ(ならげんさん)	6	緑	とりにく	すのもの	わかめ	1	赤	とりにく	すのもの	わかめ	1	赤	とりにく	すのもの	わかめ	1	赤	とりにく	すのもの	わかめ	1	赤			
	しろみそ	11	赤			すのもの	かに	5			黄	すのもの	かに			5	黄	すのもの			かに	5	黄	すのもの	かに	5
さとういりきなこ	うるめぶし	3	黄	とりにく	すのもの	すのものす	5	黄	とりにく	すのもの	すのものす	5	黄	とりにく	すのもの	すのものす	5	黄	とりにく	すのもの	すのものす	5	黄			
	さとういりきなこ(こぶくろ)	5	黄			すのもの	みずあめ	1			黄	すのもの	みずあめ			1	黄	すのもの			みずあめ	1	黄	すのもの	みずあめ	1

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!

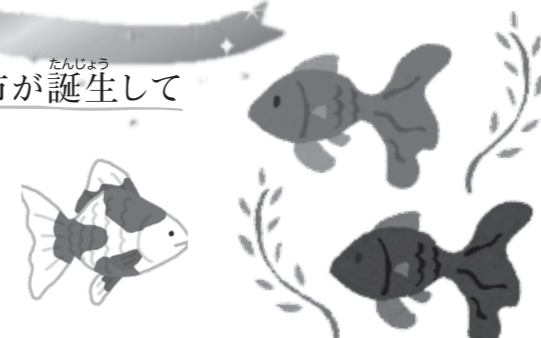
市制70周年をお祝いするための特別献立が、24日(水)に登場します。

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 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	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	//	
		こまつなの とうにゅうみそ	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	ごめ(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			
もやしのあえもの	20	緑			
もやし	8	//			
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)	ピビンバ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あげパオズ	50	//	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	//	
		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		こむぎ、だいず、りんご、こま		
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	緑			
にら	5	//			
ちゅうかスープ	2	//	ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、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			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
31日(水)	ひじきのものに みぞれじる	ごめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにくの うめソースがけ	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、ふたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		ならのうめペースト	3		(こむぎ、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、こま)
		さとう	2	黄	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		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	//			
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!

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>