

令和6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・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
679kcal	15.1%	27.9%	378mg	91mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.7mg	248μgRAE	0.58mg	0.53mg	27mg

(11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
1日 (金)	ちらしずし	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	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		おはなの	40	赤	たいず、とりこ
	とうふハンバーグ	こいくちしょうゆ	1.6	黄	こむぎ、たいず
		みりん	1.5	黄	
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう(ならけんさん)	25	緑	
		にんじん	10	赤	こむぎ、たいず(たまご、にゅう、かに、ぎゅうにく、くるみ、さば、とりこ、ふたにく、りんご、ゼラチン、ごま)
	すましじる	だししょうゆ	1	赤	こむぎ、たいず
		とりにく	12	赤	とりにく(こむぎ、たいず)
ひしもち	たまねぎ	20	緑		
	はくさい	20	赤		
ひしもち	うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいず	
	うるめぶし	3	赤		
ひしもち	りょうりしゆ	1	赤		
	ひしもち	35	黄	たいず(こむぎ、たまご、にゅう)	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
6日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	マーボー豆腐	ぶたにく	25	赤	ふたにく
		カット豆腐	65	緑	たいず
	大おかずの リクエスト 3位	たまねぎ	50	緑	
		にんじん	17	赤	
	ちゅうかさ	たけのこ	10	赤	
		にら	10	赤	
	あげぎょうざ	おろししょうが	1	赤	たいず
		あかだしみそ	2.6	赤	たいず
ちゅうかさ	さとう	2	黄	たいず	
	とうばんじゃん	0.15	黄	たいず	
ちゅうかさ	こいくちしょうゆ	2	赤	こむぎ、たいず	
	りょうりしゆ	1.8	赤	こむぎ、たいず	
ちゅうかさ	ちゅうかさスープ	2	黄	ぎゅうにく、たいず、とりこ、ふたにく、ゼラチン	
	でんぷん	2	黄		
ちゅうかさ	こめあぶら	0.3	赤	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく、ごま(たまご、にゅう、えび、かに)	
	ギョウザ	36	赤		
ちゅうかさ	こめあぶら	3	黄		
	チンゲンサイ(おおりやまさん)	25	緑		
ちゅうかさ	もやし	10	赤		
	にんじん	10	赤		
ちゅうかさ	ねぎごまドレッシング	6	黄	たいず、とりこ、ふたにく、ごま	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
11日 (月)	やまとちやパン	あじつけパン(たまごぬき)	65	黄	こむぎ、にゅう
		やまとちやふんまつ	0.65	赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いかなゲット	40	赤	こむぎ、いか、たいず(たまご、にゅう、えび、かに、さけ、ふたにく、ごま)
	やさいサラダ	きゃべつ	30	緑	
		サイヤインゲン	10	赤	
	コーンスープ	にんじん	10	赤	
		フレッシュドレッシング	6	黄	
	コーンスープ	ベーコン	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、たいず、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
		じゃがいも	20	黄	
コーンスープ	にんじん	10	赤		
	たまねぎ	20	緑		
コーンスープ	ホールコーン	10	赤		
	スイートコーンクリーム	25	赤	にゅう	
コーンスープ	ぎゅうにゅう	26	赤	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく	
	コンソメスープ	1	赤	こむぎ、にゅう、ふたにく	
コーンスープ	コーンポタージュ	6.5	黄		
	こしょう	0.03	黄		
コーンスープ	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
14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	206	赤	にゅう
	ハンバーグ	ハンバーグ	60	赤	ふたにく
		トマトケチャップ	2.5	赤	ふたにく
	デミグラスソース	デミグラスソース	8.5	黄	こむぎ、ぎゅうにく、たいず、とりこ、ふたにく、ゼラチン
		さとう	1.2	黄	
	ジャーマンポテト	あかワイン	2	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、たいず、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
		こしょう	0.01	赤	
	小おかずの リクエスト 3位	ベーコン	12	赤	
		じゃがいも	45	黄	
レタスのスープ	たまねぎ	20	緑		
	パセリ	0.1	黄	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく	
レタスのスープ	コンソメスープ	0.15	黄		
	しお	0.05	黄		
レタスのスープ	ブラックペッパー	0.02	黄		
	オリーブオイル	0.3	黄		
レタスのスープ	とりにく	10	赤	とりにく	
	シェルマカロニ	4	黄	こむぎ	
レタスのスープ	たまねぎ	10	緑		
	にんじん	10	赤		
レタスのスープ	レタス	20	赤	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく	
	コンソメスープ	2	黄	ふたにく	
レタスのスープ	うすくちしょうゆ	2	赤		
	こしょう	0.03	黄		
レタスのスープ	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
4日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりのからあげ	とりにく	60	赤	とりにく
		おろししょうが	0.4	緑	
	中おかずの リクエスト 2位	りょうりしゆ	2	赤	こむぎ、たいず
		うすくちしょうゆ	1.5	赤	
	こまつなの おろしあえ	しお	0.2	赤	
		こしょう	0.03	赤	
	みそじる	でんぷん	12	黄	
		こめあぶら	3	赤	
みそじる	こまつな(ならけんさん)	35	緑		
	だいこん	15	赤	こむぎ、たいず	
みそじる	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	
みそじる	さといも	20	黄		
	たまねぎ	15	緑		
みそじる	にんじん	10	赤		
	てづくりみそ	10	赤	たいず	
みそじる	うるめぶし	3	赤		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
7日 (木)	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	206	赤	にゅう
	フライドポテト	フライドポテト	35	赤	こむぎ
		チーズやき	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、たいず、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
	中おかずの リクエスト 1位	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
	ブロックリー	パセリ	0.1	黄	
		ツナあぶらづけ	8	赤	
	ミネストローネ	ブロックリー	20	赤	
		にんじん	8	赤	
ミネストローネ	イタリアンドレッシング	6	黄		
	ポーグブランカット	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、たいず、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)	
ミネストローネ	だいず	10	赤	たいず	
	たまねぎ	25	緑		
ミネストローネ	きゃべつ	25	赤		
	トマトダイス	15	赤		
ミネストローネ	トマトケチャップ	2.5	赤	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく	
	コンソメスープ	2	黄		
ミネストローネ	にんにく	0.2	緑		
	こしょう	0.03	赤		
ミネストローネ	しお	0.04	黄		
	さとう	0.5	黄		
ミネストローネ	こめあぶら	0.3	赤		
	ミルメーク	12.5	赤		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
12日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	キムチラーメン	ぎゅうにゅう	35	赤	こむぎ(たまご)
		ちゅうかめん	10	赤	ふたにく
	大おかずの リクエスト 1位	ぶたにく	5	赤	こむぎ、さば、たいず、りんご
		キムチ	25	緑	
	ミニはるまき	たまねぎ	15	緑	
		チンゲンサイ	6	赤	
	ミニはるまき	にんじん	2	赤	ぎゅうにく、たいず、とりこ、ふたにく、ゼラチン
		ちゅうかさ	1	赤	
ミニはるまき	りょうりしゆ	1.2	赤	こむぎ、たいず	
	こいくちしょうゆ	3	赤	たいず、りんご	
ミニはるまき	キムチなべのもと	0.02	赤		
	こしょう	0.3	黄		
ミニはるまき	こめあぶら	28	赤	こむぎ、たいず、ふたにく(にゅう、えび)	
	ミニはるまき	3	黄		
ミニはるまき	こめあぶら	30	黄		
	もやし	10	赤		
ミニはるまき	きゅうり	10	赤		
	にんじん	10	赤		
ミニはるまき	ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく、ごま	
	しせい70しゅうねん	50	黄		
ミニはるまき	おいおいゼリー	50	黄		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
15日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	さばのピリからやき	さばのピリからづけ	40	赤	こむぎ、さば、たいず、ごま
		ツナあぶらづけ	15	赤	
	小おかずの リクエスト 2位	にんじん	30	赤	
		いりたまご	12	赤	こむぎ、たまご、たいず
	ちゃんこじる	だししょうゆ	1	赤	こむぎ、たいず
		こしょう	0.02	黄	
	ちゃんこじる	こめあぶら	0.3	黄	
		ミートボール	25	赤	たいず、とりこ、ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに)
ちゃんこじる	たまねぎ	20	緑		
	こんにやく	10	黄		
ちゃんこじる	こまつな(おおりやまさん)	20	赤		
	うるめぶし	3	赤		
ちゃんこじる	りょうりしゆ	1	赤		
	うすくちしょうゆ	4.4	赤	こむぎ、たいず	
ちゃんこじる	こしょう	0.04	黄		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
5日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ポークカレー	ぶたにく	12	赤	ふたにく
		じゃがいも	50	黄	
	大おかずの リクエスト 2位	たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	赤	
	ポークカレー	カレールー(あまくち)	6.5	赤	こむぎ、にゅう、たいず、ふたにく、りんご、バナナ
		こむぎ			
	ポークカレー	カレールー(ちゅうから)	8.5	赤	こむぎ
		ウスターソース	1	赤	
ポークカレー	スキムミルク	2.5	赤	にゅう	
	とろけるチーズ	3	赤	にゅう	
ポークカレー	コンソメスープ	0.5	黄	こむぎ、たいず、とりこ、ふたにく	
	こめあぶら	0.3	黄		
やきウインナー	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、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)	
やきウインナー	ミックスゼリー	30	黄		
	カットぶどうゼリー	30	黄		
やきウインナー	カットマスカットゼリー	30	黄	(こむぎ、たまご、にゅう)	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
8日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	よしのくずいり	よしのくずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、ごま)
		とりにく	10	赤	とりにく
	よしのくずいり	うすあげ	6	赤	たいず
		たまねぎ	15	緑	
	よしのくずいり	にんじん	10	赤	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	赤	
	よしのくずいり	みりん	2	赤	
		うすくちしょうゆ	4.7	赤	こむぎ、たいず
よしのくずいり	うるめぶし	3	赤		
	キヌのいそべ	40	赤	こむぎ、たいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)	
よしのくずいり	キヌのいそべ	3	黄		
	フライ	12	赤	(えび、かに)	
よしのくずいり	きんぴらごぼう	25	黄		
	ごぼう	10	黄		
よしのくずいり	しるすりごま	1	黄	ごま	
	さんおんとう	1.6	黄		
よしのくずいり	こいくちしょうゆ	2	赤	こむぎ、たいず	
	わふうだし	0.4	赤		
よしのくずいり	みりん	0.5	黄		
	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
---	-----	-----	-------	------	-------

# リクエスト給食の結果発表

もうすぐ卒業する6年生(628人)に卒業までにもう一度食べたい給食献立のアンケートをとりました!さあ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

271人(43.2%)がキムチラーメンに投票!9年連続の1位です。

## 中おかず

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

1位の175票と2位の139票は接戦でした!チーズのカリカリ部分が人気のメニューです。

## 小おかず

- <1位>もやしのナムル
- <2位>にんじんしりしり
- <3位>ジャーマンポテト

初ランクインのジャーマンポテト!じゃがいもの形が崩れすぎないように丁寧に仕上げます。



## 思い出のメニュー

- ・大和郡山の野菜を使ったメニューが嬉しかった。
- ・柿があって友達と食べた。
- ・シンガポールの料理がでたこと。
- ・思い出の味は手作りひじきふりかけ!美味しかった。
- ・季節に沿ったデザートが美味しかった。

## 食べられるようになったもの

- ・給食のおかげで牛乳が飲めるようになった。
- ・保育園の時は魚が食べられなかったけど、小学校の給食の魚メニューで克服できた。
- ・1年生の時より苦手な野菜が少なくなった。
- ・トマトは苦手だけど、給食のミネストローネは食べられます。



## 楽しかった給食時間

- ・ワイワイしながら給食を食べたこと。
- ・友達と一緒に給食を食べられたこと。
- ・ラッキーににんじんを先生のお皿に入れてあげた!

市内の6年生のアンケートより感想を抜粋

# 1年間をふりかえろう!

給食当番のお仕事について、できたと思う人は、に色をぬりましょう。

★みんなで協力して安全に運ぶことができた。

★量を考えながら丁寧に盛りつけられた。

★汁物は底からまぜてよそうことができた。

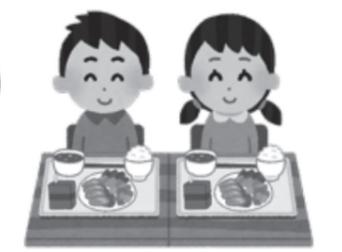
みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。できなかった所は、次からできるようにがんばりましょう。

★かたづけまで責任をもって仕事をした。

★きれいなエプロン、ぼうしを用意して使った。



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。



## 卒業生の皆さんへ

6年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。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。