

令和6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

＜表示義務のある8品目＞
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
＜表示推奨の20品目＞
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・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 827kcal	たんぱく質 15.1%	脂質 25.8%	カルシウム 359mg	マグネシウム 115mg
鉄 4.3mg	レチノール 288μgRAE	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB2 0.42mg	ビタミンC 34mg

(12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(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー												
12日 (金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 	米(奈良県産)	110	5		17日 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ オニオンソース 豚じゃが きゅうりの さっぱりあえ	米(奈良県産)	110	5		22日 (月)	規格パン 牛乳 焼きそば たこナゲット ツナサラダ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	25日 (木)	セルフバーガー 牛乳 エビカツ コールスロー サラダ 春野菜の クリームスープ タルタルソース	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)												
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳								
		豚肉	12	1	豚肉			大豆、鶏肉、豚肉	大豆、鶏肉、豚肉	20	1			豚肉	小麦、乳(卵)	小麦、乳(卵)	50			1	小麦、えび、大豆(卵、乳、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま)	米油	6	6		豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)					
		じゃがいも	50	5				濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆			小麦	65	5	小麦			米油	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、かに、えび、さけ、豚肉、ごま)	ブロッコリー	40	3		キャベツ	30	4		キャベツ	30	4	
		たまねぎ	50	4				砂糖	1.4	5				砂糖	65	4				たまねぎ	20	4		グリーンアスパラガス	12	3		グリーンアスパラガス	12	3		グリーンアスパラガス	12	3	
		にんじん	15	3				赤ワイン	0.8					赤ワイン	20	4				にんじん	25	3		たまねぎ	35	4		たまねぎ	35	4		たまねぎ	35	4	
		しめじ	10	4				こしょう	0.01					こしょう	0.01					こしょう	0.01			にんじん	15	3		にんじん	15	3		にんじん	15	3	
		にんにく	0.1	4				豚肉	20	1	豚肉			豚肉	20	1	豚肉			小麦、大豆	2	2	(えび、かに、さば)	牛乳	30	2	乳	牛乳	30	2	乳	牛乳	30	2	乳
		小麦粉	2.8	5	小麦			じゃがいも	65	5				じゃがいも	65	5				オニオンドレッシング	7.2	6	大豆、小麦、豚肉	クリームポタージュ	10	1	小麦、大豆、豚肉、乳	クリームポタージュ	10	1	小麦、大豆、豚肉、乳	クリームポタージュ	10	1	小麦、大豆、豚肉、乳
		デミグラスソース	8.5		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			にんじん	20	3				にんじん	20	3				葱	30	5		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		トマトケチャップ	12					たまねぎ	70	4				たまねぎ	70	4				米油	0.3			塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		トマトダイス	6	3				糸こんにゃく	30	5				糸こんにゃく	30	5				米油	0.3			こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ウスターソース	2.4			料理酒	2.4			料理酒	2.4			米油	0.3			白ワイン	0.7		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	白ワイン	0.7		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	白ワイン	0.7		小麦、大豆、鶏肉、豚肉								
赤ワイン	1.8			濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆	米油	0.3			塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	塩	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉								
砂糖	1.6	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	三温糖	3.6	5		三温糖	3.6	5		米油	0.3			こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	こしょう	0.04		小麦、大豆、鶏肉、豚肉								
コンソメスープ	1.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	和風だし	1.2			和風だし	1.2			米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆								
塩	0.2			米油	0.4	6		米油	0.4	6		米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆								
こしょう	0.05			きゅうり	35	4		きゅうり	35	4		米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆								
米油	0.3			切干大根	2	4		切干大根	2	4		米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆								
チキンナゲット	3個	60	1	小麦、大豆、鶏肉	にんじん	10	3		にんじん	10	3		米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆							
アスパラサラダ	25	3		青じそ	7.2	6	小麦、大豆	青じそ	7.2	6	小麦、大豆	米油	0.3			米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆	米油	0.4	6	大豆								
15日 (月)	ごはん 牛乳 ショロロンポー バンバンジーサラダ 春雨スープ お祝いクレープ	米(奈良県産)	110	5		18日 (木)	米粉パン 牛乳 鮭のマヨ焼き 花野菜サラダ 米粉ニョッキの コンソメスープ 元氣ヨーグルト	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	23日 (火)	わかめごはん 牛乳 白身魚の 甘酢あんかけ 筍の煮物 にゅうめん汁	米(奈良県産)	110	5	(えび、かに)	26日 (金)	ごはん 牛乳 焼ききょうざ 豚肉のスタミナ炒め 中華風コーンスープ	米(奈良県産)	110	5	乳												
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳												
		ショロロンポー	2個	50	1			小麦、大豆、豚肉、ごま	さげ角切り	60	1			さげ(さば、いか)	たらふく	50	1			小麦、大豆	豚肉	30	1	豚肉											
		バンバンジーサラダ	15	1	鶏肉			たまねぎ	10	4				米油	6	6				ほうれん草	25	3		ほうれん草	25	3									
		春雨	5	5				ホールコーン	10	4				砂糖	3	5				にんじん	15	3		にんじん	15	3									
		お祝いクレープ	35	5	大豆			マヨネーズ(卵抜き)	10	6	大豆			米酢	3.6					たけのこ	10	4		たけのこ	10	4									
								パン粉	5	5	小麦			淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆			パブリカ	10	3		パブリカ	10	3									
								こしょう	0.05					豚肉	15	1	豚肉			濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆	濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆								
								ブロッコリー	42	3				ごぼう	10	4				三温糖	1.6	5		三温糖	1.6	5									
								カリフラワー	18	4				にんじん	20	3				料理酒	0.4	4		料理酒	0.4	4									
								トマト	7.2	6	大豆、鶏肉			たけのこ	20	4				にんにく	0.12	4		にんにく	0.12	4									
								ポーク	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)			角こんにゃく	15	5				中華スープ	0.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	中華スープ	0.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン								
				奈良の米粉ニョッキ	20	5		おろししょうが	0.8	4		焼肉のたれ	2.2		小麦、大豆、りんご、ごま	焼肉のたれ	2.2		小麦、大豆、りんご、ごま																
				キャベツ	25	4		砂糖	1.3	5	小麦、大豆	でんぷん	0.5	5		でんぷん	0.5	5																	
				たまねぎ	25	4		料理酒	0.6			米油	0.5	6		米油	0.5	6																	
				にんじん	10	3		和風だし	0.6			鶏肉	12	1	鶏肉	12	1	鶏肉																	
				切干大根	4	4		でんぷん	0.6	5		かまぼこ	12	1	小麦(えび、かに)	かまぼこ	12	1	小麦(えび、かに)																
				中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	米油	0.6	6		豆腐	30	1	大豆	豆腐	30	1	大豆																
				淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	ふしそめん	5	5	小麦(そば、ごま)	たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4																	
				料理酒	0.03		小麦、大豆	薄あげ	5	1	大豆	白ねぎ	8	4		白ねぎ	8	4																	
				こしょう	0.03		小麦、大豆	桜型かまぼこ	10	1	小麦(小麦、大豆)	スイートコーンクリーム	30	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	スイートコーンクリーム	30	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン																
				いちごクレープ	35	5	大豆	たまねぎ	30	4		中華スープ	2		小麦、大豆	中華スープ	2		小麦、大豆																
16日 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き ほうれん草の ごま和え もずくのみそ汁	米(奈良県産)	110	5		19日 (金)	ごはん 牛乳 鶏のおろし ポソ酢がけ 小松菜と人参の サラダ 卵スープ	米(奈良県産)	110	5		24日 (水)	ごはん 牛乳 ポークカレー 焼きウインナー フルーツポンチ	米(奈良県産)	110	5		30日 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの あんかけ 切り干し大根の 煮物 みそ汁 魚ふりかけ	米(奈良県産)	110	5	乳												
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳												
		さばの塩麹焼き	50	1	さば			若鶏	40	1	鶏肉(豚肉)			豚肉	12	1	豚肉			濃口しょうゆ	1.2		小麦、大豆	濃口しょうゆ	1.2		小麦、大豆								
		ほうれん草	35	3				米油	4	6				じゃがいも	60	5				砂糖	1.2	5		砂糖	1.2	5									
		ごま和え	15	3				大根おろし	24	4	小麦、大豆			たまねぎ	60	4				みりん	1.2			みりん	1.2										
		もずくのみそ汁	10	2	(えび、かに)			ポン酢	5	5				にんじん	20	3				こしょう	0.01			こしょう	0.01										
								和風だし	0.1					にんじん	20	3				でんぷん	0.7	5		でんぷん	0.7	5									
								小松菜	40	3				カレー	20	3	小麦、大豆、豚肉、りんご、バナナ、乳			豚肉	12	1	鶏肉	豚肉	12	1	鶏肉								
								人参	20	3				カレールウ(甘口)	6	6	小麦、大豆、豚肉、りんご、バナナ、乳			濃口しょうゆ	1.2		濃口しょうゆ	1.2		濃口しょうゆ	1.2								
								サラダ	7	6	小麦、大豆			カレールウ(中辛)	11		小麦			砂糖	1.8	5	砂糖	1.8	5	砂糖	1.8	5							
								卵	20	1	卵			ウスターソース	1.2					みりん	1.2		みりん	1.2		みりん	1.2								
								たまねぎ	35	4				スキムミルク	4	2	乳			和風だし	0.4	4	和風だし	0.4	4	和風だし	0.4	4							
				チンゲン菜	12	3		クッキングチーズ	6	2	乳	米油	0.4	6	米油	0.4	6	米油	0.4	6															
				にんじん	12	3		コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆																
				エリンギ	12	4		米油	0.3	6		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4																	
				中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ウインナーソーセージ	2本	40	1	豚肉	もやし	25	4		もやし	25	4																
				淡口しょうゆ	2.2		小麦、大豆	ミックスフルーツ	40	4	もも、りんご(乳、オレンジ、大豆)	えのき茸	10	4		えのき茸	10	4																	

ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。大和郡山市の学校給食は、地域でとれる新鮮な食材を取り入れながら、栄養バランスのとれた、おいしい給食づくりに努めています。子どもたちの健やかな成長と、食べる事に興味関心を強く持ち、食を大切に、楽しい給食時間になることを願っています。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

健康!	食べて健康な体をつくること
おいしいね	食事の時間を楽しむこと
牛乳、魚、野菜、豆腐、米	いろいろな食品から栄養をとること
感謝	感謝の気持ちを忘れずに食べること
マナー	マナーを守り、周りの人を大切に想う事
食文化	郷土料理や伝統的な食材を知ること

給食の時間は、おいしく食事をすると共に、食について学ぶ時間です。

生徒のみなさんへ

毎月、献立表をお渡しします。献立表には、メニューの他に、知ってほしい情報がたくさんついています。毎日チェックしてくださいね。



保護者のみなさんへ

献立表に目を通していただき、ご家庭での食事作りの参考になさるなど、ご活用ください。裏面食育記事は、家族での会話を通して、子どもたちが食と健康を大切に人へと成長されますよう願って、掲載してまいりますので、こちらもぜひご覧ください。



中学生のみなさんは成長期の真っただ中にいます!カルシウムや鉄分など多くの栄養を必要とする時です。おいしくて、栄養バランスもよい給食を食べてもらえるよう、献立を考えています!苦手な食べ物は、ひとつでも食べられるようになるといいですね。

4/12 給食がはじまるよ



1年生は
15日から
です!

主食

ごはんは、月(隔週)・火・水・金曜日
わかめごはんが人気!
季節に応じて、ちらしずし
やたきこみごはんがでるよ!お米は
奈良県産ヒノヒカリだよ。



パンは、月(隔週)・木曜日
米粉パンが人気。バーガー用のパンが
出る日は、自分で具材をパンにはさんで
食べてね!



牛乳

牛乳は毎日つきます!
成長期のみんなに必要な
カルシウムをとってね!



主菜・副菜



和食・洋食・中華いろんな料理が登場
するよ!
どのおかずも、おいしいよ。カレー、キムチ
ラーメン、肉じゃが、にんじんしりしり、タッカルビ!
人気メニューがいっぱい!!楽しみだね!
野菜のサラダや和え物もおいしいよ。
みんな、しっかり食べようね!

給食レシピ紹介

市のホームページで給食レシピの
紹介をしています。QRコードからアク
セスして、ぜひ、作ってみてくださいね。
今月は
「春野菜のミネストローネ」
ぜひ作ってみてくださいね。



中学校生活を楽しく元気に過ごすために!!



早く寝て、早く起きよう

朝ごはんをきちんと
食べて、登校しよう

朝ごはんを抜くと
エネルギーが不足して
疲れやすい身体に...

1日3食、規則正しく、
バランスよく食事をしよう

栄養をしっかりとり、
身体の免疫力を高めよう

すききらいを
減らそう

しっかり運動!!

体によい
生活リズムを
つくりましょう!

しっかり睡眠!!