令和６年 4がつのこんだて

小学校用

（12回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

＊ 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

アレルギー表示について

＜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・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
660kcal	15.6%	28.0%	361mg	87mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.1mg	246μgRAE	0.43mg	0.40mg	21mg

12日（金）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
えびとたけのこのフライ	えびとたけのこのフライ	50	〃	こむぎ、えび、だいず（たまご、にゅう、いか、ぎゅうにく、さけ、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、ごま）
	こめあぶら	5	黄	
ぶたじゃが	ぶたにく	15	赤	ぶたにく
	じゃがいも	50	黄	
	にんじん	20	緑	
	たまねぎ	60	〃	
	いとこんにゃく	20	黄	
	りょうりしゅ	2		
	こいくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず
	さんおんとう	3	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
	うるめぶし	1	赤	（さば）
こまつなのおろしあえ	だいこん	10	緑	
	こまつな	20	〃	
	きゅうり	20	〃	
	わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず

15日（月）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
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
とりにくのハーブやき	とりモモソテー	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、ぶたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド）
	こうそうミックス	1.6		
レタスサラダ	にんじん	12	緑	
	レタス	20	〃	
	えだまめ	10	〃	だいず
	アイランドドレッシング	6	黄	
コーンスープ	ベーコン	8	赤	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
	にんじん	10	緑	
	たまねぎ	30	〃	
	ブロッコリー	15	〃	
	ホールコーン	10	〃	
	スイートコーンクリーム	25	〃	
	ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう
	コンソメスープ	1		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
	コーンポタージュルウ	6.5		こむぎ、にゅう、ぶたにく
	こしょう	0.03		
	こめあぶら	0.3	黄	

16日（火）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
さばのみそだれ	さばのきりみ	50	〃	さば
	さとう	2.2	黄	
	てづくりみそ	2	赤	だいず
	りょうりしゅ	1.2		
	みりん	2		
	おろししょうが	0.4	緑	
	うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
	でんぷん	0.4	黄	
にんじんしりしり	ツナあぶらづけ	15	赤	
	にんじん	30	緑	
	いりたまご	12	赤	こむぎ、たまご、だいず
	だししょうゆ	1		こむぎ、だいず
	こしょう	0.02		
	こめあぶら	0.3	黄	
すましじる	かまぼこ	10	赤	（えび、かに）
	とうふ	20	〃	だいず
	わかめ	0.5	〃	（えび、かに）
	たまねぎ	25	緑	
	あおねぎ（ならけんさん）	6	〃	
	うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
	うるめぶし	3	赤	（さば）
	わふうだし	0.3		

17日（水）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
ミニはるまき	ミニはるまき	28	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく（にゅう、えび）
	こめあぶら	3	黄	
あつあげのキムチいため	ミニあつあげ	25	赤	だいず
	とりひきにく	15	〃	とりにく
	キムチ	5	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご
	たまねぎ	20	緑	
	にら	7	〃	
	にんにく	0.08	〃	
	ちゅうかスープ	0.8		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	こいくちしょうゆ	0.4		こむぎ、だいず
	でんぷん	0.3	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
もずくスープ	やきぶた	10	赤	こむぎ、だいず、ぶたにく（たまご、にゅう、ぎゅうにく、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
	もずく	8	赤	（えび、かに）
	たまねぎ	25	緑	
	にんじん	12	〃	
	チンゲンサイ	10	〃	
	ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
	りょうりしゅ	1		
	こめあぶら	0.3	黄	

18日（木）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
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
ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ	50	〃	たまご、だいず（にゅう、こむぎ、かに、とりにく）
ポテトサラダ	じゃがいも	30	黄	
	たまねぎ	10	緑	
	ホールコーン	8	〃	
	フレンチドレッシング	3	黄	
	マヨネーズ（たまごぬき）	3	〃	だいず
はるやさいのミネストローネ	ベーコン	8	赤	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
	シェルマカロニ	4	黄	こむぎ
	きゃべつ	20	緑	
	グリーンアスパラガス	8	〃	
	たまねぎ	20	〃	
	トマトダイス	15	〃	
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
	トマトケチャップ	2.5		
	にんにく	0.2	緑	
	こしょう	0.03		
	さとう	0.5	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
りんごジャム	りんごジャム（こぶくろ）	15	〃	りんご

19日（金）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
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	25	〃	ぶたにく
	しめじ	8	緑	
	ごぼう	12	〃	
	にんじん	12	〃	
	たまねぎ	55	〃	
	いとこんにゃく	20	黄	
	りょうりしゅ	1.4		
	こいくちしょうゆ	4.2		こむぎ、だいず
	さんおんとう	2.3	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
	うるめぶし	1	赤	（さば）
ややきししゃも	ししゃも 2ひき	24	〃	（さけ、さば）
インゲンのあえもの	サヤインゲン	10	緑	
	レタス	25	〃	
	にんじん	10	〃	
	かんきつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく

22日（月）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
ハヤシライス	ぎゅうにく	12	〃	ぎゅうにく
	じゃがいも	40	黄	
	たまねぎ	50	緑	
	にんじん	15	〃	
	エリンギ	10	〃	
	にんにく	0.1	〃	
	こむぎこ	2.3	黄	こむぎ
	デミグラソース	7		こむぎ、ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	トマトケチャップ	10		
	トマトダイス	5	緑	
	ウスターソース	2		
	あかワイン	1.5		
	さとう	1.3	黄	
	コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
	しお	0.2		
	こしょう	0.04		
	こめあぶら	0.3	黄	
コーンフライ	コーンフライ	40	〃	こむぎ、だいず（たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、ごま）
	こめあぶら	4	黄	
はなやさいサラダ	ブロッコリー	30	緑	
	カリフラワー	15	〃	
	オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく
おいわいクレープ	いちごクレープ	35	〃	だいず

23日（火）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
わかめごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	わかめごはんのもと	1.5	赤	（えび、かに）
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	〃	にゅう
さわらのしおこうじやき	さわらのしおこうじづけ	40	〃	
チンゲンサイのいためもの	ぶたにく	12	〃	ぶたにく
	チンゲンサイ	25	緑	
	にんじん	10	〃	
	わふうだし	0.5		
	うすくちしょうゆ	0.4		こむぎ、だいず
	さとう	0.8	黄	
	りょうりしゅ	0.8		
	でんぷん	0.3	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
ちゃんこじる	ミートボール	25	赤	だいず、とりにく、ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに）
	だいこん	15	緑	
	うすあげ	10	赤	だいず
	こんにゃく	15	黄	
	あおねぎ（ならけんさん）	6	緑	
	うるめぶし	3	赤	（さば）
	りょうりしゅ	1		
	うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず
	こしょう	0.04		
	わふうだし	0.3		

24日（水）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
マーボーどうふ	ぶたひきにく	25	〃	ぶたにく
	カットとうふ	65	〃	だいず
	たまねぎ	50	緑	
	にんじん	17	〃	
	たけのこ	10	〃	
	にら	10	〃	
	おろししょうが	1	〃	
	あかだしみそ	2.6	赤	だいず
	さとう	2	黄	
	とうばんじゃん	0.15		だいず
	こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
	りょうりしゅ	1.8		
	ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	でんぷん	2	黄	
	こめあぶら	0.3	〃	
シューマイ	にくシューマイ 2こ	40	赤	こむぎ、ぶたにく（えび、かに、たまご、にゅう）
きゅうりのちゅうかあえ	かにかまぼこ	8	赤	こむぎ、かに、だいず（えび）
	きゅうり	30	緑	
	えだまめ	8	〃	だいず
	ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま

25日（木）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
きかくきりこみパン	きかくきりこみパン	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
ぼうハンバーグ	ぼうハンバーグ	50	〃	だいず、とりにく、ぶたにく
	トマトケチャップ	7		
	デミグラソース	4.5		こむぎ、ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	さとう	1	黄	
	あかワイン	1		
	こしょう	0.01		
ビーンズサラダ	きゃべつ	25	緑	
	だいず	10	赤	だいず
	パプリカ	10	緑	
	イタリアンドレッシング	6	黄	
ABCスープ	アルファベットマカロニ	4	〃	こむぎ
	ポークフランクカット	10	赤	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
	たまねぎ	25	緑	
	サヤインゲン	10	〃	
	にんじん	12	〃	
	うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
	こしょう	0.03		
	こめあぶら	0.3	黄	

26日（金）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
キスのいそべてんぷら	キスのいそべてんぷら	40	〃	こむぎ（たまご、えび、いか、さば、だいず、ごま）
	こめあぶら	4	黄	
きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	5	緑	
	にんじん	8	〃	
	ひらてん	13	赤	（えび、かに）
	さとう	1.8	黄	
	うすくちしょうゆ	2.6		こむぎ、だいず
	みりん	1.5		
	うるめぶし	0.5	赤	（さば）
	こめあぶら	0.3	黄	
ごまじる	あつあげ	12	赤	だいず
	たまねぎ	20	緑	
	かぼちゃ	10	〃	
	こまつな	20	〃	
	てづくりみそ	10	赤	だいず
	みりん	1		
	しろすりごま	2	黄	ごま
	しろねりごま	1.2	〃	ごま
	うるめぶし	3	赤	（さば）

30日（火）

献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
しょうゆラーメン	ちゅうかめん	35	黄	こむぎ（たまご）
	ぶたにく	10	赤	ぶたにく
	たまねぎ	30	緑	
	もやし	20	〃	
	チンゲンサイ	15	〃	
	ちゅうかスープ	2.2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
	うすくちしょうゆ	2.2		こむぎ、だいず
	こしょう	0.03		
	こめあぶら	0.3	黄	
ややきぎょうざ	ややきめつきギョウザ 2こ	36	赤	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
かんてんサラダ	かんてん	0.8	赤	
	にんじん	10	緑	
	ほうれんそう	25	〃	
	ホールコーン	8	〃	
	ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりにく、ぶたにく、ごま

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。

ご入学、ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲きほこるなか、いよいよ新年度のスタートです。みなさんの心と体の健康を支えるため、安全安心でおいしい給食を給食センターからお届けします。今年度もよろしくお願いいたします。

小学校給食センターの紹介

「小学校給食センターあすなろ」から毎日、約4000食の給食をお届けします。

大和郡山市の給食について

4月12日(金)
スタートです！
(1年生は22日です)

主食

◆ごはん:【月(隔週)・火・水・金曜日】
奈良県産ヒノヒカリを使用
◆パン:週1.5回【月(隔週)・木曜日】
奈良県産小麦を10%配合

牛乳

毎日1本つきます。
1日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。

ヨーグルトやゼリーなどがつく日もあります♪

おかず

おかず:毎日3品提供します。
いろいろな食材を使用して、必要な栄養価になるように配慮しています。旬の食材や地場産物の活用、行事食も取り入れています。

栄養価

おいしさ

季節

地場産物

日本行事

おいしい給食を届けるため、栄養価・おいしさにプラスして季節、行事、地域の食材を感じられる献立作成に努めています。

今年度も、大和郡山市ホームページ「おうちでも味わおう！給食レシピ」に毎月、献立の紹介をしていきます。

ぜひ、お家のかたにも見ていただき、給食の話をしていただきますとうれしく思います。

今月は
「春野菜のミネストローネ」
を紹介します。

こんだて表の見方

大和郡山の日 → 24日(水)

あかまいごはん	こめ（ならけんさん）	72	黄	
	あかまい（ならけんさん）	8	〃	(こむぎ、そば、だいず、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	とりにく 2こ	60	〃	とりにく
	おろししょうが	0.15	緑	
	ならのしおこうじ	2.5		
	にんにく	0.1	緑	
	でんぷん	5.5	黄	
	こめあぶら	3	〃	
こおりやまのやさいのおろしあえ	こまつな（こおりやまさん）	20	緑	
	だいこん	15	〃	
	にんじん（こおりやまさん）	10	〃	
	わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず
やまとのすましじる	うすあげ	6	赤	だいず
	かぼちゃ	20	緑	
	はくさい（こおりやまさん）	15	〃	
	たまねぎ	15	〃	
	にんじん（こおりやまさん）	10	〃	
	みずな（こおりやまさん）	5	〃	
	うるめぶし	3	赤	
	りょうりしゅ	1		
	うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず
しせい70しゅうねんおいわいゼリー	おいわいいちごゼリー	50	黄	

アレルゲンについて載せています。

給食では、大和郡山市産の野菜を積極的に使用しています。
献立表にも表記しています。

★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。

パンに挟んで食べるマーク

よくかんで食べるマーク

ご飯にかけて食べるマーク

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。このため、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、保護者の皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。