

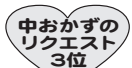
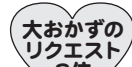
令和7年
3がつのこんだて

小学校用

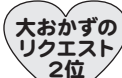
(10回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
3 日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの てりやきソースかけ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりももソテー	40	黄	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、 たいず、ふたにく、りんご、 ゼラチン、アーモンド)
		みりん	1.5	黄	こむぎ、たいず
		こいくちしょうゆ	2.3		
	カリフラワー サラダ	さとう	1.5	黄	こむぎ、たいず
		でんぷん	0.3	黄	こむぎ、たいず
		ほうれんそう(ならげんさん)	15	緑	こむぎ、たいず
	コンソメスープ	カリフラワー	20	黄	こむぎ、たいず
		にんじん	10	黄	こむぎ、たいず
イタリアンドレッシング		6	黄	こむぎ、たいず	
パンネ		4	黄	こむぎ、たいず	
ベーコン		8	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、ゼラチン、 こま)	
ひなまつりゼリー	だいず かぼちゃ たまねぎ うすくちしょうゆ コンソメスープ	だいず	10	赤	たいず
		かぼちゃ	15	赤	こむぎ、たいず
		たまねぎ	20	赤	こむぎ、たいず
		うすくちしょうゆ	1.5	赤	こむぎ、たいず
		コンソメスープ	1.5	赤	こむぎ、たいず、とりにく、 ふたにく
	ひなまつりゼリー	こしょう	0.05	黄	たいず、もも、りんご (こむぎ、たまご、にゅう)
		こめあぶら	0.3		
		ひなまつりゼリー	40	黄	こむぎ、たいず

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
6 日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう フライドポテトの チーズやき 	こめこパン (ならげんさん)	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	35	黄	
		ベーコン	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とり、りんご、セラチン、 ごま)
		マヨネーズ(たまごぬき)	10	黄	だいず
	やさいサラダ	とろけるチーズ	8	黄	にゅう
		パセリ	0.1	緑	
		ブロッコリー	15	シ	
		サヤインゲン	10	シ	
		にんじん	10	シ	
	ミニストローネ	オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく
		ポークブラザングラット	10	赤	ふたにく
		こまつな	15	緑	
		たまねぎ	20	シ	
		トマトダイス	15	シ	
		にんじん	10	シ	
		トマトケチャップ	2.5		
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく
		にんにく	0.2	緑	
		こしょう	0.03		
ミルメーク	しお	0.04			
	さとう	0.5	黄		
	こめあぶら	0.3	シ		
	ミルメーク(コーヒー)	12.5	シ		

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
11 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ 	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう こむぎ、たいず、ふたにく、 ごま(えび、かに、いか)、 ぎゅうにく、さけ、とりにく、 りんご、ゼラチン、バナナ)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		ギョウザ	36	シ	
		こめあぶら	3	黄	
		ぶたひきにく	25	赤	
	マーボーどうふ 	カットとうふ	65	赤	ふたにく
		たまねぎ	50	緑	たいず
		にんじん	17	シ	
		たけのこ	10	シ	
		あおねぎ (ならけんさん)	6	シ	
ちゅうかサラダ 	おろししょうが	1	シ		
	あかみそ	2.6	赤	たいず	
	さとう	2	黄		
	とうばんじゃん	0.15			
	こいくちしょうゆ	2		こむぎ、たいず	
	りょうりしゅ	1.8			
	ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、たいず、とりにく、 ふたにく、ゼラチン	
	でんぷん	2	黄		
	こめあぶら	0.3	シ		
	ほうれんそう	30	緑		
	たまねぎ	8	シ		
	にんじん	10	シ		
	ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりにく、 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
14 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン 	こめ (ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかめん	35	黄	こむぎ (たまご)
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		キムチ	5	緑	こむぎ、さば、たいず、りんご
		たまねぎ	25	緑	
		チンゲンサイ	15	〃	
		にんじん	6	〃	
		ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、たいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		りょうりしゅ	1		
	こいくちしょうゆ	1.2		こむぎ、たいず	
	キムチのもと	3		たいず、りんご	
	こしょう	0.02			
	こめあぶら	0.3	黄		
ミニはるまき	ミニはるまき	28	赤	こむぎ、たいず、ぶたにく (にゅう、えび)	
 もやしのナムル 	こめあぶら	3	黄		
	えだまめ	10	緑	たいず	
	もやし	30	〃		
	にんじん	10	〃		
	ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、とりにく、ぶたにく、ごま	

4 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー  	こめ (ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	12	〃	ふたにく
		じゃがいも	50	黄	
		たまねぎ	50	緑	
	にんじん	15	〃		
	カレールウ (あまくち)	6.5		こむぎ、にゅう、たいず、 ふたにく、りんご、バナナ	
	カレールウ (ちゅうから)	8.5		こむぎ	
	ウスターソース	1			
	スキムミルク	2.6			
たこナゲット	クッキングチーズ	5	赤	にゅう	
	コンソメスープ	0.5	〃	にゅう	
				こむぎ、たいず、とりにく、 ふたにく	
	こめあぶら	0.3	黄		
	たこナゲット 2こ	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)	
 コーンサラダ	ホールコーン	10	緑		
	きゅうり	25	〃		
	だいこん	10	〃		
	あおじそドレッシング	4	黄		

結果発表

もうすぐ卒業をむかえる6年生(564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!さて人気のメニューは何でしょう!?

大おかず

中おかず

小おかず

- | | | |
|-----------|-----------------|------------|
| 1 キムチラーメン | 1 フライドポテトのチーズ焼き | 1 にんじんしりしり |
| 2 カレーライス | 2 鶏のからあげ | 2 もやしのナムル |
| 3 マーボー豆腐 | 3 揚げギョウザ | 3 タッカルビ |

226人(40.1%)が
キムチラーメンに投票!
なんと10年連続の
1位です☆

チーズのカリカリ
部分が人気です。
ベーコンとの相性も
良いですね!

にんじんしりしりが
初めて1位に輝き
ました!
3位のタッカルビは
初ランクインです。

きゅうしょくの



楽しかった給食時間

- 給食を食べながら友達と話したこと。
- ラッキーにんじんを当てた!
- たくさんおかわりしたこと。
- ABCスープで自分の名前を書いた!



食べられるようになったもの

- 「にんじんしりしり」はにんじんが苦手だったけど、唯一食べることができた。
- 苦手だった野菜も少しは食べられるようになった。
- 魚が食べられるようになった。
- 牛乳が苦手だったけど飲めるようになった。

思い出のメニュー

- フルーツポンチがおいしい!
- 新しいメニューがでるとうれしい。
- カレーライスとキムチラーメンが好き。
- 1年生ではじめて食べた給食。

市内の6年生に行ったアンケートより感想を抜粋

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給食を食べて
くださいね。みなさんの健やかな成長を願っています。

1~5年生のみなさんもこれから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。

1年間の食生活を振り返ろう!

この1年を振り返ってみて、出来ていたところに色をぬりましょう。

