

令和7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・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・こま・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

842kcal

たんぱく質

15.0%

脂質

22.3%

カルシウム

419mg

マグネシウム

112mg

鉄

4.1mg

レチノール

387μgRAE

ビタミンB1

0.75mg

ビタミンB2

0.60mg

ビタミンC

29mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
14日 (月)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ タッカルビ	米(奈良県産)	110	5		17日 (木)	米粉パン 牛乳 レバー入り メンチカツ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	22日 (火)	ごはん 牛乳 たこナゲット	米(奈良県産)	110	5		25日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚じゃが	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
15日 (火)	たけのこの煮物	さばの竜田揚げ	50	1	小麦、さば、大豆	18日 (金)	赤魚のしょうがだれ	赤魚の切り身	50	1		23日 (水)	吉野葛入りうどん	吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)	28日 (月)	わかめごはん 牛乳 コロッケ	わかめごはんの素	2	2	(えび、かに)
		米油	5	6				おろししょうが	0.8	4				鶏肉	12	1	鶏肉			牛乳	206	2	乳
16日 (水)	かぼちゃのみそ汁	豚肉	15	1	豚肉	21日 (月)	高野豆腐のすきやき風煮	料理酒	1.5	5	小麦、大豆	24日 (木)	アスパラのかき揚げ	鶏肉	8	1	鶏肉	30日 (水)	中華サラダ	きゅうり	32	4	
		ごぼう	10	4				みりん	1.5	5				薄あげ	8	1	大豆			チンゲン菜	30	3	
17日 (木)	はるさめスープ	にんじん	20	3		18日 (金)	奈良県の郷土料理	砂糖	0.9	5	小麦、大豆	23日 (水)	アスパラのかき揚げ	にんじん	13	4		28日 (月)	みそ汁	米油	6	6	
		たけのこ	20	4				濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆			青ねぎ(奈良県産)	6	3				豚肉	25	1	豚肉
18日 (金)	かぼちゃのみそ汁	こんにゃく	15	5		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	でんぶん	0.6	5		24日 (木)	アスパラのかき揚げ	みりん	2.4	5	小麦、大豆	30日 (水)	キムチスープ	いり卵	20	1	小麦、卵、大豆
		おろししょうが	0.8	4				鶏肉	22	1	鶏肉			淡口しょうゆ	5.2		小麦、大豆			たまねぎ	20	4	
19日 (土)	かぼちゃのみそ汁	砂糖	1.3	5	小麦、大豆	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	高野豆腐	8	1	大豆	24日 (木)	アスパラのかき揚げ	和風だし	1.2			30日 (水)	キムチスープ	にんじん	5	3	
		濃口しょうゆ	2.6		小麦、大豆			糸こんにゃく	35	5				グリーンアスパラガス	8	3	(えび、かに)			もやし	25	4	
20日 (日)	かぼちゃのみそ汁	料理酒	0.6			21日 (月)	切干大根のごまサラダ	たまねぎ	60	4		24日 (木)	アスパラのかき揚げ	ちくわ	8	1	(えび、かに)	30日 (水)	キムチスープ	濃口しょうゆ	3	5	小麦、大豆
		和風だし	0.6			21日 (月)	切干大根のごまサラダ	にんじん	15	3		24日 (木)	アスパラのかき揚げ	たまねぎ	28	4	(えび、かに、いか、さば)	30日 (水)	キムチスープ	砂糖	0.8	5	
21日 (月)	かぼちゃのみそ汁	でんぶん	0.6	5		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	えのき茸	10	4	小麦、大豆	24日 (木)	アスパラのかき揚げ	小麦粉	16	5	小麦	30日 (水)	キムチスープ	おろししょうが	1.3	4	
		米油	0.6	6		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	濃口しょうゆ	6.6	5	小麦、大豆	24日 (木)	アスパラのかき揚げ	和風だし	0.15		小麦、大豆	30日 (水)	キムチスープ	でんぶん	1	5	
22日 (火)	かぼちゃのみそ汁	薄あげ	6	1	大豆	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	砂糖	4.2	5		24日 (木)	アスパラのかき揚げ	米油	5.5	6		30日 (水)	キムチスープ	米油	0.3	6	小麦
		かぼちゃ	25	3		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	料理酒	2.4	5		24日 (木)	アスパラのかき揚げ	濃口しょうゆ	0.8		小麦、大豆	30日 (水)	キムチスープ	麩	1.2	5	
23日 (水)	かぼちゃのみそ汁	たまねぎ	30	4		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	みりん	1.8			24日 (木)	アスパラのかき揚げ	ほうれん草	40	3	小麦、大豆(卵、乳、えび、いくら、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、ごま)	30日 (水)	キムチスープ	たまねぎ	30	4	
		白菜	20	4		21日 (月)	切干大根のごまサラダ	和風だし	1			24日 (木)	アスパラのかき揚げ	にんじん	30	3		30日 (水)	キムチスープ	白菜	25	4	
24日 (木)	かぼちゃのみそ汁	青ねぎ(奈良県産)	6	3	大豆	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	米油	0.5	6	小麦、がに、大豆(えび)	24日 (木)	アスパラのかき揚げ	味付けおかか	3	2	小麦、大豆(卵、乳、えび、いくら、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、ごま)	30日 (水)	キムチスープ	青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		手作りみそ	4.5	1	大豆	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、がに、大豆(えび)	24日 (木)	アスパラのかき揚げ					30日 (水)	キムチスープ	手作りみそ	4.5	1	大豆
25日 (金)	かぼちゃのみそ汁	合わせみそ	5.5	1	大豆	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	小松菜(奈良県産)	25	3	ごま	24日 (木)	アスパラのかき揚げ					30日 (水)	キムチスープ	合わせみそ	5.5	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば	21日 (月)	切干大根のごまサラダ	切干大根	3	4	小麦、大豆、ごま	24日 (木)	アスパラのかき揚げ					30日 (水)	キムチスープ	和風だし	0.4		
26日 (土)	かぼちゃのみそ汁	和風だし	0.5			21日 (月)	切干大根のごまサラダ	和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま	24日 (木)	アスパラのかき揚げ					30日 (水)	キムチスープ	削り節	1.6	1	さば
						21日 (月)	切干大根のごまサラダ				24日 (木)	アスパラのかき揚げ						30日 (水)	キムチスープ				

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

さあ、新年度がスタートしましたね！新しい学年に上がっての中学校生活に、夢や希望でいっぱいのことでしょう。

学校生活を充実したものにするためには、何より、健康が大切です。食事は、その大きな基礎となります。

学校給食は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、安心・安全で美味しい給食を第一に、心をこめて作っていきます。

中学校給食センター おおぞら



- ★奈良県の郷土料理
 - ★地産地消
 - ★栄養バランス
- おいしくて、みんなが笑顔になるような給食をお届けします。



毎日約2000人分の給食を作ります。給食の時間を楽しみに待っています。ください！！

4月14日スタートです！！（1年生は16日です）

「学校給食」は生きた教材です！

給食の時間は、おいしい食事をすると共に、食について学ぶ時間です。

栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

生徒のみなさんへ

毎月の献立表には、メニューのほか、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に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。



学校給食の内容について

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す！
お米は奈良県産ヒノヒカリです。

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！

デザート

ヨーグルトやゼリー、フルーツポンチなどがつく日もあります。



牛乳 牛乳は毎日つきます！

成長期に必要なカルシウムをしっかりとってね！



主菜・副菜

和食・洋食・中華いろんな料理があります！

フライドポテトのチーズ焼き、カレー、キムチラーメン、肉じゃが、にんじんしりしり、もやしのナムルが人気！！



大和郡山市の野菜を使ったメニューがたくさん登場します！

農家さんの愛情こもった野菜が調理員さんの手でさらにおいしく調理されます。生徒のみなさんから「おいしい！」の声がたくさん届きます。

こちらもお楽しみに！

「大和郡山の日」とは、給食に大和郡山市でとれた食べ物を使用する日です。季節に応じて、いろんな野菜などが登場します。太字でお知らせしています。

ぜひ毎月、チェックしてくださいね。

「アレルギー表示」使われている食品に入っているアレルギー28品目が分かります。

「6つの基礎食品群」を表示しています。

「一人当たりの分量」を表示しています。

分量を参考にして、家で調理してみよう！



大和郡山の日	ごはん	米（奈良県産）	110	5
	牛乳	牛乳	206	2
	マーボー豆腐	牛乳 もつ煮 カット豆腐	25 25 1	乳 豚肉 大豆
		たまねぎ	60	4
		にんじん	25	3
		たけのこ	5	4
		にら	10	3
		おろししょうが	12	4
		赤みそ	32	1
		砂糖	21	5
9日		豆板醤	03	
		濃口しょうゆ	24	
		料理酒	2	
		中華スープ	22	
		でんぶ	2	5
		焼き目付きギョウザ	48	1
	焼きぎょうざ			
		わかめ	1	2
		かにまぼこ	10	3
		チンゲン菜（郡山産）	20	3
10日		もやし	15	4
		ナムルドレッシング	7	6

大切です！朝ごはん！

みなさん、小学校のころから、「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」と言われてきたと思います。「朝ごはんを食べる」ことは、1日を健康的に良いリズムで過ごすための大事なスタートになります。

そして、おもに午前中の勉強や運動をするための大事なエネルギー源となります。

朝ごはんをしっかり食べて登校することをこれからも意識して1年間過ごしてくださいね。

給食レシピ紹介

市のホームページで給食レシピを紹介しています。QRコードからアクセスしてぜひ作ってみてくださいね！



「さわらのガーリック焼き」
小学校4/30に登場

