

令和8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。

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
674kcal	14.5%	29.7%	377mg	91mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.5mg	254μgRAE	0.53mg	0.52mg	26mg

(10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(g)	栄養三色	アレルギー
2日 (月)	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
	さわらのアヒージョふ	さわらのアヒージョづけ	40	赤	にゅう
	マカロニサラダ	シエルマカロニ	4	黄	こむぎ
		にんじん	8	緑	
		きゅうり	20	緑	
		フレンチドレッシング	3	黄	
		マヨネーズ(たまごぬぎ)	3	黄	だいた
		ポークブランクカット	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、にゅう、きゅう、だいず、とり、りんご、ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	30	緑	
		かぼちゃ	30	黄	
		きゃべつ	25	緑	
		にんじん	20	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいず
	コンソメスープ	1.8	黄	こむぎ、だいず、とり、にゅう、ぶたにく	
	しるワイン	1	黄		
	こめあぶら	0.1	黄		
	しお	0.1	黄		
	こしょう	0.03	黄		
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	黄	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
5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	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	黄	こむぎ
	チーズやき	ベーコン	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、にゅう、きゅう、だいず、とり、りんご、ゼラチン、ごま)
		マヨネーズ(たまごぬぎ)	10	黄	だいた
		とろけるチーズ	8	黄	にゅう
		パセリ	0.1	黄	
		ブロッコリー	25	緑	
		カリフラワー	20	緑	
		アイランドレッシング	6	黄	
		どりにく	10	赤	どりにく
		レタス	20	緑	
		たまねぎ	30	緑	
		にんじん	10	緑	
	エリンギ	10	緑		
	うすくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、だいず	
	コンソメスープ	1.6	黄	こむぎ、だいず、とり、にゅう、ぶたにく	
	こしょう	0.03	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
10日 (火)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	アジのスタミナやき	アジのスタミナづけ	40	赤	こむぎ、だいず
	もやしのナムル	えだまめ	10	緑	だいた
		もやし	20	緑	
		にんじん	10	緑	
		ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、とり、にゅう、ぶたにく、ごま
		こむぎ(たまご)	30	黄	ぶたにく
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		キムチ	5	黄	こむぎ、さば、だいた、りんご
		ちゅうかめん	30	黄	
		ぶたにく	10	赤	
		キムチ	5	黄	
		たまねぎ	25	緑	
	チンゲンサイ	15	緑		
	にんじん	6	緑		
	ちゅうかスープ	2	黄	ぎゅうにゅう、だいず、とり、にゅう、ぶたにく、ゼラチン	
	りょうりしゅ	1	黄		
	こいくちしょうゆ	1.2	黄	こむぎ、だいず	
	キムチのもと	3	黄	だいた、りんご	
	こしょう	0.02	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
13日 (金)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	いかチヂミ	いかチヂミ	50	黄	こむぎ、いかに、だいず(たまご、にゅう、さば、どりにく、ぶたにく、やまいも)
		うすくちしょうゆ	1.75	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	3.3	黄	
		こめず	3.5	黄	
		ぶたひきにく	25	赤	ぶたにく
		カットとうふ	65	赤	だいた
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	17	緑	
		たけのこ	10	緑	
		にら	10	緑	
		おろししょうが	1	赤	だいた
		あかみそ	2.6	赤	
	さとう	2	黄		
	とうぼんじゃん	0.15	黄		
	こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	
	りょうりしゅ	1.8	黄	ぎゅうにゅう、だいず、とり、にゅう、ぶたにく、ゼラチン	
	ちゅうかスープ	2	黄		
	でんぶん	2	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ぎゅうり	10	緑		
	こまつな(こおりやまさん)	25	緑		
	にんじん	10	緑		
	ちゅうかドレッシング	5	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく、ごま	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
3日 (火)	ちらしずし	こめ(ならげんさん)	70	黄	
		ちらしずしのもと	23	緑	こむぎ、だいず
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	50	赤	こむぎ、ぎゅうにゅう、だいた、とり、にゅう(たまご、にゅう)
		こいくちしょうゆ	1.6	黄	こむぎ、だいず
		みりん	1.5	黄	
		さとう	0.4	黄	
		でんぶん	0.5	黄	
		うすあげ	3	赤	だいた
		ほうれんそう(ならげんさん)	30	緑	
		にんじん	10	緑	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに)
		ひらてん	10	赤	
		たまねぎ	25	緑	
	はくさい	25	緑		
	あおねぎ(ならげんさん)	6	黄		
	うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、だいず(さば)	
	うるめぶし	3	黄		
	りょうりしゅ	1	黄		
	ひなまつりゼリー	ひなまつりゼリー	40	黄	だいた、もも、りんご(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 (金)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)
		こめあぶら	4	黄	
		よしのくずいりうどん	40	赤	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま)
		どりにく	10	赤	どりにく
		うすあげ	6	黄	だいた
		たまねぎ	15	緑	
		にんじん	10	緑	
		みりん	2	黄	
		うすくちしょうゆ	4.7	黄	こむぎ、だいず(さば)
		うるめぶし	3	黄	
		ひじき	1.8	赤	
		ちりめんじゃこ	3.8	黄	(えび、かに、いか、さば)
	さとう	1.2	黄		
	うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、だいず	
	みりん	1	黄		
	りょうりしゅ	0.5	黄	(さば)	
	かつおぶし	1	黄	ごま	
	しろごま	2	黄		
	こめあぶら	0.1	黄		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりのからあげ	とりにく	60	赤	どりにく
		おろししょうが	0.4	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	
		しお	0.2	黄	
		こしょう	0.03	黄	
		でんぶん	12	黄	
		こめあぶら	3	黄	
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		にんじん	30	赤	
		いりたまご	12	赤	こむぎ、たまご、だいず
		だししょうゆ	1	黄	こむぎ、だいず
	こしょう	0.02	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	うすあげ	5	黄	だいた	
	さといも	20	黄		
	たまねぎ	20	緑		
	こんにやく	10	黄		
	ふ	1	赤	こむぎ、だいず(さば)	
	てづくりみそ	10	赤		
	うるめぶし	3	黄		

こんげつ ちさん やさい

## 今月の地産野菜

3/4(水)チンゲンサイ(治道産)

3/13(金)小松菜(治道産)

今年度は17種類の大和郡山市で作られた野菜を  
使わせていただきました。ありがとうございます。

### 今月の給食レシピ

「さつまいもとごぼうの和風豆乳チャウダー」

さん がつみっか 3月3日

もも はな さ 桃の花が咲くころなので、

もも せつつ よ 「桃の節句」とも呼ばれ、

こ すこ せいちょう 子どもたちの健やかな成長と

しあわ ねが ひ 幸せを願う日です。

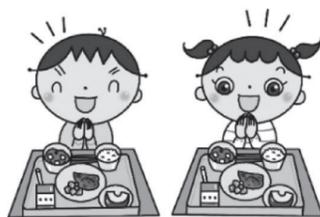
日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
4日 (水)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	エビチリソース	えびフリッター	45	赤	こむぎ、えび、だいず(たまご、にゅう)
		こめあぶら	4.5	黄	
		しるねぎ	10	緑	
		トマトケチャップ	12	黄	
		さとう	1.9	黄	
		みりん	1	黄	
		こいくちしょうゆ	0.8	緑	こむぎ、だいず
		おろししょうが	0.3	黄	
		にんにく	0.02	緑	
		こめあぶら	0.1	黄	
		ぎゅうにゅう	25	赤	ぎゅうにゅう、ごま、さば、だいず、りんご
		キムチ	6	黄	
	チンゲンサイ(こおりやまさん)	15	緑		
	にんじん	10	緑		
	こいくちしょうゆ	0.7	黄	こむぎ、だいず	
	さんおんとう	1.2	黄		
	りょうりしゅ	0.8	黄		
	みりん	0.5	黄		
	とうぼんじゃん	0.1	黄		
	にんにく	0.1	黄		
	やきにくのたれ	1	黄	こむぎ、だいず、りんご、ごま	
	ごまあぶら	1	黄	だいた	
	ワットとうふ	30	赤		
	たまねぎ	25	緑		
	にら	4	赤	(えび、かに、ぎょかい(るい)、こむぎ、だいず)	
	わかめ	0.5	赤	ぎゅうにゅう、だいず、とり、にゅう、ぶたにく、ゼラチン	
	うすくちしょうゆ	1.6	黄		
	ちゅうかスープ	1.6	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
9日 (月)	ごはん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ポークカレー	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	緑	
		カレーウ(あまくち)	6.5	黄	こむぎ、にゅう、だいた、ぶたにく、りんご、バナナ、こむぎ
		カレーウ(ちゅうから)	8.5	黄	
		ウスターソース	1	赤	にゅう
		スキムミルク	2.6	赤	にゅう
		クッキングチーズ	5	黄	こむぎ、だいず、とり、にゅう、ぶたにく
		コンソメスープ	0.5	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		とうふナゲット	とうふナゲット	40	赤
	コーンサラダ	ホールコーン	10	緑	
	きゅうり	25	緑		
	だいこん	10	緑		
	あおじドレッシング	4	黄	こむぎ、だいず	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
12日 (木)	こめこパン	こめこパン(ならげんさん)	60	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ハンバーグ	ハンバーグ	60	赤	だいた、どりにく、ぶたにく
	てりやきソースかけ	みりん	1.5	黄	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	2.3	黄	
		さとう	1.5	黄	
		でんぶん	0.3	黄	
		ポークブランクカット	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、とり、にゅう、ぶたにく、ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	30	緑	
		きゃべつ	25	緑	
		トマトダイス	7	黄	
		トマトケチャップ	2.5	黄	
		コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいず、とり、にゅう、ぶたにく
		にんにく	0.2	緑</	

# 6年生リクエスト献立

6年生(571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!



3月に1~3位まで  
全て登場します♪

## 大おかず

- 1 キムチラーメン
- 2 カレーライス
- 3 マーボー豆腐

## 中おかず

- 1 鶏のからあげ
- 2 フライドポテトのチーズ焼き
- 3 エビチリソース

## 小おかず

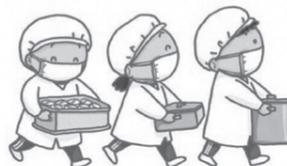
- 1 もやしのナムル
- 2 にんじんしりしり
- 3 ビビンバ

## 給食の



## 楽しかった給食時間

- ・給食じゃんけんで3連勝したこと
- ・クラスで円になって食べた
- ・毎日、献立表をみて友達と「〇〇やー!」と叫んでいました
- ・コロナが明けて喋りながら食べられた
- ・1年生の時初めて食べた給食を今でも覚えてます
- ・ラッキー人參が当たったこと



## 食べられるようになったもの

- ・苦手な食べ物が多かったけど食べられるようになった
- ・高学年になって、サラダがおいしいと感じられた
- ・学年があがって完食したときの達成感!
- ・給食でほうれん草、小松菜、ゴーヤがおいしいと知った

## 思い出のメニュー

- ・給食の汁物は具沢山で楽しめる
- ・ラーメンやうどんの麺がモチモチだった
- ・大和郡山の日を意識しながら食べた
- ・地元食材をつかったメニューが楽しかった
- ・好きな献立をいつも探した
- ・にんじんしりしりがおいしかった
- ・カレーうどんはカレーとしても食べられるからお得
- ・柿の葉寿司が嬉しかった
- ・わかめごはんがおいしくて好きになりました
- ・世界の料理の味をいろいろ経験できた

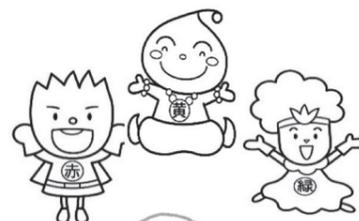
<市内の6年生に行ったアンケートより感想を抜粋>

# 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。「給食で食べられるものが増えた!」こんなふうに話してくれる人がいます。とてもうれしいです。給食を通して皆さんの体をサポートしてきました。給食センターから、卒業生、そして進級されるみなさんにもメッセージです。



## 「栄養」のことも頭の隅に



「食べることは生きること」。食は皆さんの体を支え、つくっていくものです。給食は、そんな食事の見本となるように、栄養バランス、彩りを考えてつくっています。授業や給食時間で学んできた、栄養の知識、食べ方をこれからの生活でもぜひ活かしてほしいと思います。



## 食卓の向う側にも 思いを寄せられる人に

毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえる人、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心をこめて料理を作る人がいます。そんな、色んな人たちの支えがあって、ふだんの食生活が成り立っていることを忘れないでいてください。



卒業・進級おめでとう!

これからも食と人に感謝することができる、優しい人であってほしいと思います。

## 大好評メニュー! 春休みに作ってね

リクエスト献立にもランクインした、給食の人気メニュー! トースターでおいしく作れます。

### フライドポテトの チーズ焼き

<材料>2人分

- フライドポテト(冷凍) ……70g
- ウインナー(ベーコンでもよい) ……15g
- マヨネーズ ……大さじ1~2
- とろけるチーズ ……15g



給食でも、いつも  
完食でしたね!

### <作り方>

- ①ウインナーは5mmの輪切り (ベーコンなら1cm幅に切る)
- ②すべての材料をボウルに入れて、混ぜる。
- ③耐熱皿に②を並べて、トースターで10分程度焼いてできあがり。  
(チーズがとけて、少しこんがりするくらい焼く)

