

# 令和8年 4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  
 マカダミアナッツ・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
650kcal	15.6%	28.4%	355mg	88mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.1mg	245μgRAE	0.53mg	0.5mg	21mg

(14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	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー					
10日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき	こめ(ならけんさん)	80	黄		ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ	こめ(ならけんさん)	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス	こめ(ならけんさん)	80	黄		ぎゅうにゅう じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく	206	赤	にゅう	ぎゅうにく					
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにく	ぎゅうにく																			
		はるまき	50	赤	こむぎ, だいず, とりにく, ごま			ぎゅうにく	ぎゅうにく																			
	もやし のナムル	こめあぶら	5	黄		こめあぶら にんじん もやし わかめ ナムルドレッシング	こめあぶら にんじん もやし わかめ ナムルドレッシング	こめあぶら にんじん もやし わかめ ナムルドレッシング	こめあぶら にんじん もやし わかめ ナムルドレッシング	5 8 25 1	黄 緑 赤	(えび, かに, ぎょかいるい) だいず, とりにく, ふたにく, ごま	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス	じゃがいも	40	黄		じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース	じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース	40 50 15 10 0.1 2.3 7	黄 緑 黄	こむぎ, ぎゅうにく, だいず, とりにく, ふたにく, ゼラチン	じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース				
		にんじん	8	緑											じゃがいも	40	黄											
		もやし	25	赤											たまねぎ	50	黄								じゃがいも	40	黄	
		わかめ	1	赤											にんじん	15	緑								じゃがいも	40	黄	
	ちゅうかスープ	とりにく	10	赤		とりにく カットとうふ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	とりにく カットとうふ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	とりにく カットとうふ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	とりにく カットとうふ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	10 30 15 10 1.5 1.4	赤 赤 緑 赤	だいず	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス	しめじ	10	黄		しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース	しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース	10 0.1 2.3 7	黄 緑 黄	こむぎ, ぎゅうにく, だいず, とりにく, ふたにく, ゼラチン	しめじ にんにく こむぎ デミグラスソース				
		カットとうふ	30	赤											にんにく	10	黄								しめじ	10	黄	
		チンゲンサイ	15	緑											うすくちしょうゆ	1.5	赤								にんにく	10	黄	
13日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ てりやきソースかけ	こめこパン(ならけんさん)	50	黄		こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ てりやきソースかけ	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ てりやきソースかけ	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ てりやきソースかけ	50 206 60	黄 赤	こむぎ, にゅう, だいず, とりにく, ふたにく	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう やきめつぎぎょうざ	ぎゅうにゅう やきめつぎぎょうざ	206 36	赤	にゅう	こむぎ, だいず, とりにく, ふたにく, ごま					
		ぎゅうにゅう	206	赤										やきめつぎぎょうざ	36	赤												
		ハンバーグ	60	赤										やきめつぎぎょうざ	36	赤												
	しんじゃがの サラダ	みりん	1.5	黄		みりん こいくちしょうゆ さとう でんぱん じゃがいも きゅうり えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	みりん こいくちしょうゆ さとう でんぱん じゃがいも きゅうり えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	みりん こいくちしょうゆ さとう でんぱん じゃがいも きゅうり えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	1.5 2.3 1.5 0.3 20 20 8 3 3 4 10	黄 黄 黄 黄 赤	こむぎ, だいず	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ	とりにく	25	赤		とりにく たけのこ たまねぎ にら キムチ	とりにく たけのこ たまねぎ にら キムチ	25 10 20 4 2.5	赤 赤 赤 赤 赤	こむぎ, さば, だいず, りんご(えび, かに)	とりにく たけのこ たまねぎ にら キムチ					
		こいくちしょうゆ	2.3	黄										たけのこ	10	赤												
		さとう	1.5	黄										たまねぎ	20	赤												
		でんぱん	0.3	黄										にら	4	赤												
	ABCスープ	えだまめ	8	黄		えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	えだまめ フレンチドレッシング マヨネーズ(たまごぬき) アルファベットマカロニ ベーコン	8 3 3 4 10	黄 黄 黄 黄 赤	だいず	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ	トッポギ	12	黄		トッポギ ちゅうかスープ	トッポギ ちゅうかスープ	12 0.5	黄	ぎゅうにく, だいず, とりにく, ふたにく, ゼラチン	トッポギ ちゅうかスープ					
		フレンチドレッシング	3	黄										ちゅうかスープ	0.5	黄												
		マヨネーズ(たまごぬき)	3	黄										ちゅうかスープ	0.5	黄												
14日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	80 206 40	黄 赤	こむぎ, にゅう, だいず, とりにく, ふたにく, りんご, ゼラチン	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	206 50	赤	にゅう	こむぎ, だいず, (たまご, にゅう, えび, いか, オレンジ, ぎゅうにく, さけ, さば, とりにく, ふたにく, やまいも, りんご, ゼラチン, ごま, アーモンド)					
		ぎゅうにゅう	206	赤										しろみさかなの フライ	50	赤												
		アジのスタミナやき	40	赤										しろみさかなの フライ	50	赤												
	ぶたじる	チキンフレーク	8	赤		チキンフレーク なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	チキンフレーク なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	チキンフレーク なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	8 10 1 2.5	赤 赤 赤	ふたにく	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	こめあぶら	4	黄		こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか	こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか	4 15 30 10 1 2	黄 赤 赤	ふたにく	こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか					
		なのはなの ごまあえ	10	緑										こめあぶら	4	黄												
		もやし	25	赤										ツツあぶらづけ	15	黄												
		しろごま	1	黄										にんじん	30	赤												
	わかたけじる	だししょうゆ	2.5	赤		だししょうゆ ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	だししょうゆ ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	だししょうゆ ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	2.5 12 15 25 12 6 10 3 0.3	赤 赤 緑 赤 赤 赤 赤	ふたにく	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	だししょうゆ	1	黄		だししょうゆ あじつけおかか	だししょうゆ あじつけおかか	1 2	赤	こむぎ, だいず	だししょうゆ あじつけおかか					
		ぶたにく	12	赤										こまつな	10	赤												
		ごぼう	15	緑										だししょうゆ	1	黄												
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう アジのスタミナやき なのはなの ごまあえ	80 206 40	黄 赤	こむぎ, にゅう, だいず, とりにく, ふたにく, りんご, ゼラチン	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	こめ(ならけんさん)	80	黄		こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	206 50	赤	にゅう	こむぎ, だいず, (たまご, にゅう, えび, いか, オレンジ, ぎゅうにく, さけ, さば, とりにく, ふたにく, やまいも, りんご, ゼラチン, ごま, アーモンド)					
		ぎゅうにゅう	206	赤										しろみさかなの フライ	50	赤												
		アジのスタミナやき	40	赤										しろみさかなの フライ	50	赤												
	れんこんの きんぴら	なのはなの ごまあえ	10	緑		なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	なのはなの ごまあえ もやし しろごま だししょうゆ	10 25 1 2.5	緑 赤 赤	ふたにく	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	こめあぶら	4	黄		こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか	こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか	4 15 30 10 1 2	黄 赤 赤	ふたにく	こめあぶら ツツあぶらづけ にんじん こまつな だししょうゆ あじつけおかか					
		もやし	25	赤										こまつな	10	赤												
		しろごま	1	黄										だししょうゆ	1	黄												
		だししょうゆ	2.5	赤										あじつけおかか	2	赤												
	わかたけじる	ぶたにく	12	赤		ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ うるめぶし こめあぶら	12 15 25 12 6 10 3 0.3	赤 赤 緑 赤 赤 赤 赤	ふたにく	20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの フライ	こまつな	10	赤		こまつな だししょうゆ あじつけおかか	こまつな だししょうゆ あじつけおかか	10 1 2	赤	こむぎ, だいず	こまつな だししょうゆ あじつけおかか					
		ごぼう	15	緑										だしのり	0.1	赤												
		たまねぎ	25	赤										こめあぶら	4.5	黄												
27日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	きかくパン	65	黄		きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	65 206 45	黄 赤	こむぎ, にゅう	20日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	きかくパン	65	黄		きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう やきそば	65 206 45	黄 赤	こむぎ, にゅう	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば					
		ぎゅうにゅう	206	赤										やきそば	45	黄												
		やきそば	45	黄										やきそば	45	黄												
	のりしおポテト	ちくわ	15	赤		ちくわ ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	ちくわ ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	ちくわ ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	15 20 30 15 8 5 1.8 0.3	赤 赤 緑 赤 赤 赤 赤	ふたにく	20日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	ぶたにく	20	赤		ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	20 30 15 8 5 1.8 0.3	赤 赤 緑 赤 赤 赤 赤	こむぎ, だいず	ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら					
		ぶたにく	20	赤										たまねぎ	30	赤												
		きゃべつ	30	緑										にんじん	15	赤												
		たまねぎ	30	赤										ウスターソース	8	赤												
	ごぼうサラダ	にんじん	8	赤		にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	にんじん ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	8 8 5 1.8 0.3	赤 赤 赤 赤 赤	だいず	20日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう やきそば	とんかつソース	5	赤		とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら	5 1.8 0.3	赤 赤 赤	こむぎ, だいず	とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら					
		ウスターソース	8	赤										こいくちしょうゆ	1.8	赤												
		とんかつソース	5	赤										こめあぶら	0.3	黄												

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たします。



小学校給食センター あすなる

えいようか 栄養価

にほんぎょうじ 日本行事

おいしさ

させつ 季節

じ ばさんぶつ 地場産物



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の作成に努めています。給食の時間を楽しみにまわっていただきますね！

4月10日(金)スタートです!! (1年生は20日です)

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
28日(火)	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー マーポー豆腐	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ショーロンポー	50	シ	こむぎ、だいず、ふたにく、ごま
		ぶたひきにく	25	シ	ふたにく
		カットとうふ	65	シ	だいず
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	17	シ	
		たけのこ	10	シ	
		にら	10	シ	
		おろししょうが	1	シ	
ねぎごまサラダ	あかみそ	2.6	赤	だいず	
	さとう	2	黄		
	トウバンジャン	0.15			
	こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	
	りょうりしゆ	1.8		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、ゼラチン	
	ちゅうかスープ	2			
	でんぷん	2	黄		
	こめあぶら	0.3	シ		
	ちりめんじゃこ	3	赤	(えび、かに、いが、さば)	
	きりぼしだいこん	3	緑		
レタス	30	シ			
ねぎごまドレッシング	5	黄	だいず、とりにく、ふたにく、ごま		

30日(木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの ハーブやき	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりモモンテー	40	シ	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、ふたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		こうそうミックス	1.6		
		たまねぎ	10	緑	
		にんじん	8	シ	
		きゅうり	25	シ	
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		イタリアンサラダ	10	赤	ふたにく(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)
		スープカレー	10	赤	
スープカレー	たまねぎ	25	緑		
	れんこん	15	シ		
	にんじん	10	シ		
	サヤインゲン	8	シ		
	うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず	
	カレーこ	0.3			
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	こめあぶら	0.3	黄		

## 大和郡山市の給食について

### 主食

- ◆ごはん：週3.5回  
【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、牛乳が1本つきます。骨や歯の材料になる「カルシウム」を多く含んでいます。



ヨーグルトや

ゼリー、フルーツポンチがつくこともあります。



### おかず

主食にあわせて、煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、汁物などいろいろな調理法を取り入れていきます。郷土料理や行事食、世界の料理なども登場しますよ！成長期に必要な栄養価になるよう配慮しています。



## こんだて表の見方

### ★分量(g)の右横の「栄養三色」

食べものをはたらきによってグループ分けしたものです。

- 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



### ★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。

### ★献立名のマーク

- 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

### ★アレルギー表示について

アレルギーについて載せています。( )内はコンタミネーションについて載せています。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
大和郡山市	ごはん ぎゅうにゅう やまとこおりやま カレー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ふたにく	12	シ	ふたにく
		じゃがいも(こおりやまさん)	40	黄	
		たまねぎ(こおりやまさん)	50	緑	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	20	シ	
		トマト(こおりやまさん)	20	シ	
		カレールー(あまくち)	7		こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ、こむぎ
		カレールー(ちゅうから)	7		
		トマトケチャップ	3		
19日(水)	やさいとうふ ナゲット のら フルーツポンチ	スキムミルク	2	赤	にゅう
		クッキングチーズ	4	シ	にゅう
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく
		ウスターソース	1		
		こめあぶら	0.3	黄	
		やさいとうふナゲット	40	赤	こむぎ、だいず
		こめあぶら	4.5	黄	
		ミックスフルーツ	40	緑	もも、りんご(にゅう、オレンジ、だいず)(にゅう、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご)
		ならいちご&ブルーベリーゼリー	30	黄	

## 給食レシピ紹介

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」にて毎月、献立の紹介をしていきます。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。右のQRコードを読み取るとページに飛びます。「手作りいちごジャム」小学校4/16に初登場！



地産地消給食の紹介  
市のホームページにて、随時更新！  
ぜひチェックしてみてください♪

今月の地産野菜  
16日(木) いちご(治道・平和・片桐産)



## 大切です！朝ごはん

朝ごはんは午前中の勉強や運動をがんばるための力になります。寝ている間に使った不足したエネルギーを朝ごはんを補給してから1日を元気にスタートさせましょう。

