

日・曜	1日(金)				5日(火)				6日(水)				8日(金)				11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)			
献立名	コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ				味付パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ				麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ アセロラゼリー				米粉パン 牛乳 天ぷら(ちくわ、さつまいも) わかめうどん				煮込み五目飯 牛乳 ししゃもの天ぷら さつま汁				味付パン コーヒー牛乳 かぼちゃコロッケ(大和ポーク) キャベツのカレー炒め オニオンスープ				ごはん 牛乳 さばの照焼 小松菜のごまあえ 里芋のうま煮				ごはん 牛乳 トンカツ ゆで野菜 すまし汁 奈良のはちみつ大豆				バターパン みかんジャム 牛乳 鶏の照焼き 白菜のクリーム煮			
材料名および使用量(ｇ)	* 規格パン	1個	5		* 味付パン	1個	5		麦ごはん	100	5		* 米粉パン	1個	5		あつという米	70	5		* 味付パン	1個	5		米	100	5		米	100	5		* バターパン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		みかんジャム(奈良県産)	1個	5	
	(冷)ハンバーグ	1個	1		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1		豚肉	50	1		(冷)ちくわ	0.5本	1		水	115			ミルメーク(コーヒー)	1袋	5		* (冷)さばの照焼き	1切	1		* (冷)トンカツ	1個	1		* 牛乳	1本	2	
	さとう	1.5	5		豚肉	8	1		キャベツ	50	4		さつまいも	1切	5		鶏肉	20	1		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3		小松菜	30	3		油	3	6		(冷)鶏照焼き	1個	1	
	* しょうゆ(濃口)	3			大豆(国産) ゆで	40	1		たまねぎ	40	4		* てんぷら粉	10	5		にんじん	15	3		油	4	6		ごま(すりごま)	1	6		トンカツソース	1袋			豚肉	15	1	
	みりん(本みりん)	3			じゃがいも	60	5		にんじん	20	3		油	4	6		ごぼう(ささがき)	15	4		キャベツ	40	4		* しょうゆ(うす口)	0.5			(冷)ブロッコリー	15	3		はくさい	50	4	
	水	6			たまねぎ	40	4		たけのこ水煮	10	4		* (冷)うどん	70	5		こんにゃく(突き)	15	5		カレー粉	0.2			里芋(味間芋)	60	5		(冷)ブロッコリー	15	3		にんじん	10	3	
	でんぷん	0.3	5		にんじん	15	3		* 中華スープの素	1			カットわかめ	0.8	2		(冷)焼きちくわ	15	1		スープストック	0.3			鶏肉	18	1		(冷)スイートコーン	8	4		たまねぎ	20	4	
	(冷)ブロッコリー	30	3		トマトケチャップ	20	3		トウバンジャン	0.1			にんじん	10	3		酒	1			油	0.5	6		にんじん	15	3		にんじん	8	3		しめじ	10	4	
	鶏肉	10	1		ウスターソース	2			甜麺醬	1			豚肉	18	1		* しょうゆ(うす口)	7			塩	0.02			厚揚げ	30	1		(冷)カット豆腐	30	1		* 牛乳	15	2	
	たまねぎ	40	4		スープストック	1			赤みそ	2	1		油あげ(薄あげ)	10	1		だしの素	1			こしょう	0.01			こんにゃく(板)	10	5		鶏肉	15	1		* スキムミルク	3	2	
	にんじん	20	3		さとう	0.5	5		* しょうゆ(濃口)	1			* しょうゆ(うす口)	5			* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	2		(冷)チキンウィンナー	20	1		さとう	3	5		油あげ(薄あげ)	10	1		* クリームシチューの素	10	5	
	(冷)ほうれん草	5	3		油	0.5	6		さとう	3	5		みりん(本みりん)	5			油	3	6		たまねぎ	40	4		* しょうゆ(濃口)	5			だいこん	20	4		塩	0.05		
	クリームコーン(缶)	40	4						酒	0.5			だしパック	3			豚肉	20	1		(冷)奈良のオニオンソテー	5	4		みりん(本みりん)	1			にんじん	10	3		こしょう	0.01		
	* 牛乳	15	2						油	1	6		塩	0.01			さつまいも	30	5		にんじん	15	3		だしの素	1			(冷)ほうれん草	5	3		油	0.5	6	
	* スキムミルク	3	2						ごま油	0.5	6						油あげ(薄あげ)	10	1		* チキンコンソメ	3							だしパック	3						
	* クリームシチューの素	8	5						春雨	8	5						にんじん	10	3		塩	0.05							* しょうゆ(うす口)	4						
	油	0.5	6						鶏肉	10	1						だいこん	20	4		こしょう	0.01							塩	0.1						
	こしょう	0.01							(冷)カット豆腐	20	1						みそ	10	1		油	0.5	6						奈良のはちみつ大豆	1袋	1					
									たまねぎ	10	4						だしパック	3																		
									にんじん	10	3																									
									えのきたけ	5	4																									
									スープストック	3																										
									塩	0.05																										
									こしょう	0.01																										
									アセロラゼリー	1個	4																									
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				
801kcal 31.3g 27.4g				800kcal 32.7g 27.3g				800kcal 27.3g 23.2g				802kcal 32.5g 25.4g				801kcal 37.3g 26.7g				802kcal 25.1g 26.9g				802kcal 30.0g 27.7g				803kcal 32.6g 24.6g				802kcal 32.8g 23.9g				

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)			25日(月)			26日(火)		
献立名	ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ かしわのすき焼き 味付小魚			味付パン 牛乳 白身魚のチリソース ブロッコリーの中華あえ 卵スープ			カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ ヨーグルト			里芋ごはん 牛乳 いか天ぷら ほうれん草のごまあえ 豚汁			バターパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 粉ふき芋 マカロニスープ			ごはん 牛乳 卵焼き いんげんのツナ和え 切干大根の煮物			米粉パン 牛乳 シューマイ みそラーメン		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	100	5	* 味付パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	あっという米	70	5	* バターパン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	5	1	アルファ化もち米	20	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	* (冷)れんこん挽肉フライ	1個	4	* (冷)白身魚フライ	1個	1	じゃがいも	60	5	水	110		* (冷)肉団子の甘酢あん	2個	1	* 厚焼き卵	1個	1	* (冷)肉シューマイ	2個	1
	油	3	6	油	3	6	たまねぎ	50	4	里芋	30	5	じゃがいも	60	5	(冷)さやいんげん	35	3	* (冷)中華めん	70	5
	鶏肉	40	1	にんにく	0.5	4	にんじん	25	3	鶏肉	15	1	塩	0.05		(冷)さやいんげん	35	3	豚肉	8	1
	(冷)焼き豆腐	30	1	しょうが	0.5	4	* 粉チーズ	3	2	にんじん	15	3	こしょう	0.02		ツナ油漬	15	1	キャベツ	30	4
	はくさい	60	4	トウバンジャン	0.1		* スキムミルク	3	2	干しいたけ	1	4	* マカロニ(乾)	8	5	ごま(すりごま)	1	6	たまねぎ	20	4
	たまねぎ	20	4	トマトケチャップ	15	3	* カレールウ(日糧)	8	5	みりん(本みりん)	2.5		豚肉	8	1	マヨネーズ(卵不使用)	5	6	にんじん	7	3
	にんじん	15	3	さとう	2	5	* カレールウ(ハウス)	8	5	* しょうゆ(うす口)	3.5		にんじん	10	3	* しょうゆ(うす口)	0.1		(冷)スイートコーン	10	4
	糸こんにゃく	15	5	* しょうゆ(濃口)	2		ウスターソース	3		酒	2.5		たまねぎ	10	4	切干大根	8	4	豚肉	20	1
	* 焼きふ	3	5	みりん(本みりん)	3		油	0.5	6	塩	0.1		キャベツ	30	4	(冷)焼きちくわ	15	1	* ラーメンスープ(ジャンク)	5	
	さとう	5	5	でんぷん	1	5	* 牛乳	1本	2	だし(素)	1		* チキンコンソメ	3		油あげ(薄あげ)	10	1	みそ	2	1
	* しょうゆ(濃口)	8		油	0.5	6	ごぼう(せん切り)	30	4	油	0.5	6	塩	0.05		にんじん	10	3	赤みそ	1	1
	みりん(本みりん)	3		水	10		* しょうゆ(うす口)	0.5		* 牛乳	1本	2	こしょう	0.01		さとう	3	5	ごま油	0.5	6
	油	0.5	6	(冷)ブロッコリー	30	3	みりん(本みりん)	0.3		* (冷)いか天ぷら	1個	1				* しょうゆ(濃口)	5		塩	0.01	
	* 味付小魚	1個	2	にんじん	5	3	にんじん	10	3	油	3	6				だしの素	1.5				
				(冷)スイートコーン	5	4	(冷)スイートコーン	10	4	(冷)ほうれん草	35	3									
				ごま油	0.5	6	* ごまドレッシング	8	6	ごま(すりごま)	1	6									
				さとう	3	5	* ヨーグルト	1個	2	* しょうゆ(うす口)	0.6										
				* しょうゆ(うす口)	4.5					豚肉	12	1									
				酢	3					(冷)カット豆腐	20	1									
				ごま(すりごま)	1	6				油あげ(薄あげ)	10	1									
				* (冷)きんし卵	20	1				だいこん	20	4									
				(冷)カット豆腐	20	1				にんじん	10	3									
				鶏肉	5	1				こんにゃく(突き)	7	5									
				にんじん	10	3				ねぎ	3	4									
				えのきたけ	5	4				みそ	10	1									
				チンゲン菜	5	3				だしパック	3										
				スープストック	2.5																
	エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
	800kcal	30.4g	21.2g	804kcal	33.9g	25.4g	805kcal	29.8g	22.0g	801kcal	29.6g	29.2g	800kcal	30.0g	28.1g	802kcal	30.2g	26.9g	800kcal	32.7g	25.4g

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた『地場産物』を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用してみましよう。地場産物のほか、自分が応援したい地域の商品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

一人一食当たりの平均給与栄養量			
エネルギー	802 kcal	ビタミンA	361 μg
たんぱく質	31.1 g	ビタミンB1	0.58 mg
脂質	25.7 g	ビタミンB2	0.64 mg
カルシウム	415 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	3.8 mg		