

3月 中学校給食予定献立表

日	材料名	分量	6群	日	材料名	分量	6群	日	材料名	分量	6群	日	材料名	分量	6群
4日 (月)	ちらしずし			5日 (火)	減量ごはん			6日 (水)	米粉パン			7日 (木)	カレーライス		
	●精白米	80 g	5		●精白米	90 g	5		●米粉パン	1 こ	5 乳 麦		●精白米	90 g	5
	錦糸卵	30 g	1 卵 麦 豆		牛乳	1 本	2 乳		牛乳	1 本	2 乳		精麦	10 g	5
	ちりめんじゃこ	4 g	2		揚げにちまんだじゅう				ハンバーグのトマトソースかけ				牛肉	30 g	1 牛
	こうやどうふ	3 g	1 豆		にらまんじゅう	2 こ	3 麦 豆 豚		ハンバーグ	1 こ	1 豆 鶏 豚		ぶどう酒	1.5 g	
	にんじん	5 g	3		こめ油(揚げ用)	6 g	6		デミグラスソース	8 g	6 麦 鶏		にんにく	0.3 g	4
	たけのこ	5 g	4		鶏山焼きそば				砂糖	1 g	5		土しょうが	0.3 g	4
	グリーンピース	4 g	4		焼きそばめん	60 g	5 麦		トマトケチャップ	2 g	3		じゃがいも	50 g	5
	干しいたけ	0.5 g	4		鶏肉	30 g	1 鶏		トマトピューレ	4 g	3		たまねぎ	50 g	4
	砂糖	4 g	5		清酒	1.3 g			ウスターソース	0.8 g			にんじん	20 g	3
本みりん	0.5 g		キャベツ	40 g	4	ぶどう酒	3 g		むき枝豆	5 g	4 豆				
こいくちしょうゆ	3.5 g	麦 豆	たまねぎ	30 g	4	かぶのクリームシチュー			カレールー(辛口)	5 g	6 麦 豆 り				
穀物酢	8 g		にんじん	20 g	3	鶏肉	10 g	1 鶏	カレールー(甘口)	8 g	6 麦 豆				
塩	0.25 g		にんにく	0.3 g	4	ぶどう酒	1 g		トマトケチャップ	3 g					
だし昆布	1 g		土しょうが	0.1 g	4	にんじん	8 g	3	トンカツソース	2 g					
だしパック	2 g		みそ	5 g	1 豆	たまねぎ	20 g	4	ウスターソース	1 g					
行事食 「ひな祭り」	牛乳	1 本	2 乳	本みりん	3 g		かぶ	35 g	4	コンソメ	1.8 g				
	さわらの西京焼き	1 こ	1 豆	焼き肉のたれ	10 g	麦 豆	ブロックリー	10 g	3	塩	0.1 g				
	すまし汁			砂糖	3 g	5	パセリ	0.5 g	3	こしょう	0.03 g				
	鶏肉	30 g	1 鶏	天穂の塩昆布和え			コンソメ	2 g		牛乳	1 本	2 乳			
	かまぼこ	10 g	1	だいこん	30 g	4	塩	0.3 g		トンカツ	1 こ	1 麦 豚			
	たまねぎ	30 g	4	白菜	10 g	4	牛乳	50 g	2 乳	こめ油(揚げ用)	6 g	6			
	ごぼう	15 g	4	にんじん	5 g	3	生クリーム	5 g	2 乳	海藻サラダ					
	にんじん	8 g	3	ツナ	12 g	1	無塩バター	2 g	6 乳	わかめ	0.5 g	2			
	●青ねぎ	6 g	3	塩昆布	1.5 g	2 麦 豆	●米粉	5 g	5	寒天	0.5 g	2			
	えのきたけ	10 g	4	塩	0.05 g		グリーンサラダ			荳わかめ	5 g	2			
土しょうが	0.3 g	4	ごま油	0.5 g	6 ゴ	ブロックリー	20 g	3	キャベツ	20 g	4				
本みりん	1 g					キャベツ	25 g	4	きゅうり	10 g	4				
清酒	1.2 g	麦 豆				きゅうり	15 g	4	にんじん	5 g	3				
うすくちしょうゆ	5 g					和風たまねぎドレッシング	6 g	6 麦 豆 豚	ホールコーン	5 g	4				
だしパック	3 g	鯖				卒業お祝いデザート(いちごのクレープ)			和風ドレッシング	6 g	6 麦 豆 鶏 豚 り				
だし昆布	1 g					いちごのクレープ(乳・卵・小麦不使用)	1 こ	5 豆							
三色ゼリー															
三色ゼリー	1 こ	5 豆 桃 り													
エネルギー	761	kcal		エネルギー	825	kcal		エネルギー	787	kcal		エネルギー	843	kcal	
たんぱく質	39.1	g		たんぱく質	30.4	g		たんぱく質	34.8	g		たんぱく質	29.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
8日 (金)	ごはん				11日 (月)	ハヤシライス				12日 (火)	減量ごはん				14日 (木)	わかめごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5						
	牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		わかめごはんの素	2 g	2	
	鶏のから揚げ					牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	鶏のから揚げ	2 こ	1	麦 豆 鶏		ぶどう酒	1.5 g				春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚		さば塩焼き	1 こ	1	鯖
	こめ油(揚げ用)	8 g	6			たまねぎ	60 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6			さば塩焼き	1 こ	1	鯖
	豆腐の中華風煮込み					にんじん	20 g	3			ラーメン					肉団子汁			
	豆腐	60 g	1	豆		トマト	20 g	3			中華めん	40 g	5	麦		レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏
	蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆		グリーンピース	5 g	4			豚肉	20 g	1	豚		豆腐	30 g	1	豆
	豚ひき肉	20 g	1	豚		●ぶなしめじ	20 g	4			にんじん	10 g	3			ごぼう	12 g	4	
たまねぎ	30 g	4		ハヤシルウ	15 g	6		たまねぎ	10 g	4		白菜	10 g	4					
チンゲンサイ	30 g	3		トマトケチャップ	5 g			●青ねぎ	5 g	3		にんじん	10 g	3					
にんじん	15 g	3		トンカツソース	1 g			ごま油	0.5 g	6	ゴ	えのきたけ	6 g	4					
●ぶなしめじ	8 g	4		ウスターソース	2 g			中華スープ	3 g		豆 鶏 豚	ニラ	6 g	3					
えのきたけ	8 g	4		コンソメ	0.8 g			鳥がらスープ	3 g		鶏 豆	土しょうが	1 g	4					
●青ねぎ	6 g	3		塩	0.3 g			ガーリックパウダー	0.02 g			本みりん	1 g						
土しょうが	1.2 g	4		こしょう	0.05 g			こしょう	0.03 g			清酒	2 g						
オイスターソース	3 g		麦 豆					塩	0.6 g			うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆				
鳥がらスープ	1.8 g		鶏	牛乳	1 本	2	乳	中華サラダ				塩	0.2 g						
清酒	1 g			ほうれん草とツナのソテー				ちりめんじゃこ	3 g	2		だれパック	3 g		鯖				
砂糖	2 g	5		ツナ	12 g	1		キャベツ	30 g	4		れんごんの炒め物							
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆	にんじん	10 g	3		きゅうり	10 g	4		れんこん	20 g	4					
でんぶん	1.5 g	5		ほうれん草	40 g	3		ホールコーン	8 g	4		豚肉	15 g	1	豚				
春雨サラダ				ホールコーン	5 g	4		ごま油	0.4 g	6	ゴ	●糸こんにやく	10 g	5					
はるさめ	6 g	5		にんにく	0.3 g	4		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	たまねぎ	15 g	4					
きゅうり	20 g	4		塩	0.2 g			穀物酢	3 g			土しょうが	0.5 g	4					
にんじん	5 g	3		こしょう	0.03 g			砂糖	1.5 g	5		塩こうじ	2.5 g						
ホールコーン	5 g	4		こめ油	0.3 g	6						砂糖	0.5 g	5					
砂糖	2 g	5		ヨーグルト								こいくちしょうゆ	0.7 g		麦 豆				
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	ヨーグルト	1 こ	2	乳 セ'					でんぶん	0.1 g	5					
穀物酢	2 g																		
エネルギー	891	kcal			エネルギー	762	kcal			エネルギー	809	kcal			エネルギー	823	kcal		
たんぱく質	34.6	g			たんぱく質	25.2	g			たんぱく質	25	g			たんぱく質	38.6	g		

15日(金)

ごはん				
●精白米	100 g	5		
牛乳	1 本	2	乳	
ヤンニョムチキン				
鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏	
こめ油(揚げ用)	6 g	6		
トマトケチャップ	5 g			
本みりん	1 g			
清酒	1 g			
赤みそ	1 g	1	豆	
コチジャン	0.5 g		豆	
土しょうが	0.5 g	4		
こいくちしょうゆ	0.2 g		麦 豆	
砂糖	0.5 g	5		
こしょう	0.01 g			
ドッグスープ				
トック	25 g	5		
うす揚げ	7 g	1	豆	
たまねぎ	25 g	4		
たけのこ	10 g	4		
にんじん	10 g	3		
干しいたけ	0.5 g	4		
わかめ	0.5 g	2		
●青ねぎ	6 g	3		
中華スープ	2.2 g		豆 鶏 豚	
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆	
塩	0.1 g			
チャブチ				
はるさめ	4 g	5		
牛肉	7 g	1	牛	
土しょうが	0.2 g	4		
にんにく	0.1 g	4		
たまねぎ	15 g	4		
たけのこ	10 g	4		
にんじん	6 g	3		
ニラ	6 g	3		
中華スープ	0.8 g		豆 鶏 豚	
清酒	0.8 g			
砂糖	1 g	5		
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	
エネルギー	791		kcal	
たんぱく質	30		g	

18日(月)

ごはん				
●精白米	100 g	5		
牛乳	1 本	2	乳	
かぼちゃと大和ポークひき肉フライ				
●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚	
こめ油(揚げ用)	5 g	6		
にゅうめん				
●ふしそうめん	10 g	5	麦	
うす揚げ	8 g	1	豆	
たまねぎ	30 g	4		
にんじん	10 g	3		
えのきたけ	10 g	4		
●青ねぎ	8 g	3		
だしパック	3 g		鯖	
だし昆布	1 g			
本みりん	2 g			
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	
塩	0.1 g			
白菜とツチの炒め煮				
白菜	35 g	4		
にんじん	10 g	3		
ツナ	10 g	1	豆	
土しょうが	0.5 g	4		
砂糖	0.2 g	5		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	
だしパック	1 g		鯖	
こめ油	0.2 g			
お米のカップケーキ				
●お米のカップケーキ	1 こ	5	豆	
エネルギー	817		kcal	
たんぱく質	24.3		g	

19日(火)

ごはん				
●精白米	100 g	5		
牛乳	1 本	2	乳	
めばる白醬油焼き				
めばる白醬油焼き	1 こ	1	麦 豆	
豚汁				
豚肉	30 g	1	豚	
清酒	1.5 g			
豆腐	20 g	1	豆	
さといも	20 g	5		
だいこん	15 g	4		
ごぼう	15 g	4		
にんじん	10 g	3		
●青ねぎ	6 g	3		
みそ	8 g	1	豆	
白みそ	2 g	1	豆	
だしパック	3 g		鯖	
小松菜の肉炒め				
牛肉	15 g	1	牛	
●小松菜	35 g	3		
にんじん	6 g	3		
清酒	1 g			
砂糖	0.8 g	5		
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	
でんぷん	0.5 g	5		
エネルギー	799		kcal	
たんぱく質	40.7		g	

1月24日～30日の全国学校給食週

で提供した献立のレシピを各市町のホームページに掲載しています。

下記QRコードより各ページに飛ぶことができます。



広陵町
ホームページ



香芝市
ホームページ

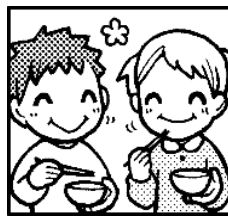
表裏印刷



給食を通して学んだことを振り返ろう



①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？



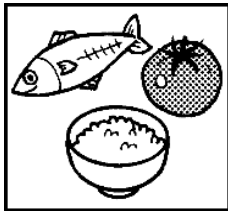
②食べる前に石けんを使いしっかり手洗いを行うなど、衛生に気をつけることができましたか？



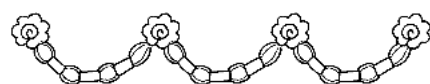
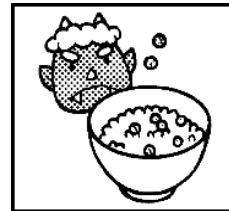
⑤配膳や盛り付けを丁寧に行う、食事のマナーに気を付けてるなど、相手を思いやり、楽しく食事をすることができましたか？



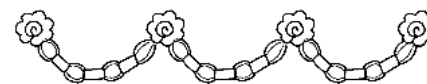
③学校給食にはいろんな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



卒業お祝いデザート



中学校3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。

心身ともに健康な大人になるために、これからは、「自分の健康は自分自身で管理する」という意識をもって、給食で学んだことを生かしてください。

3年生の給食最終日には卒業お祝いデザートが付きます。お楽しみに!!

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたもので

☆献立は都合により変更になることがあります。



「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨義務表示21品目の略字表記					
卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	れ	オレンジ	マツ	まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃	もも
蕎麦	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
エ	えび	鮭	さけ	ご	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ	バナナ
い	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ア	アーモンド				

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。
(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



香芝市
教育委員会HP



6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

3月 平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	32.0	24.6	383	134	4.0	284	0.76	0.64	27	6