

4月 中学校給食予定献立表

Table with 4 columns: Date (12日, 15日, 16日, 17日), Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein). Includes items like ごはん, 牛乳, 豚肉, 野菜おこわ, 米粉パン, etc.

Table with 4 columns: Date (18日, 19日, 30日), Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein). Includes items like ごはん, 牛乳, 豚肉, 春巻き, 麻婆豆腐, etc.

●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す。
☆献立は都合により変更になることがあります。

「アレルゲン」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載しています。(下図参照)

Table mapping allergen categories to specific ingredients: 卵 (Egg), 乳 (Dairy), アーモンド (Almonds), etc.

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲン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・アレルゲン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。)



6つの基礎食品群

Table showing 6 basic food groups: 1群 (肉・魚・卵), 2群 (牛乳・乳製品), 3群 (緑黄色野菜), 4群 (その他の野菜・果物), 5群 (米・パン・めん), 6群 (油脂).

4月 平均栄養量

Table of average nutritional values for April: Energy (800 kcal), Protein (29.3g), Fat (25.8g), Calcium (382mg), Magnesium (142mg), Iron (4.3mg), Vitamin A (257 μg RE), Vitamin B1 (0.69mg), Vitamin B2 (0.54mg), Vitamin C (36mg), Fiber (6.4g).

広陵町・香芝市共同中学校給食センター"スマイル"の紹介！



広陵町と香芝市の中学校給食は、「広陵町・香芝市共同中学校給食センター"スマイル"」で作り、配送しています。広陵町2校、香芝市4校、合わせて約3,500食分を調理しています。調理・配送・配膳員を合わせて約60名の方が働いています。

○主食

・ごはん…月・火・木・金曜日(週4回)

給食センターには、県内でも珍しい連続炊飯機があり、炊きたての白ごはん、わかめごはん、混ぜごはんなどを提供します。

米は、奈良県産のヒノヒカリ一等米を100%使用し、不足しがちなビタミンB₁を強化しています。

・パン…水曜日(週1回)

規格パンと米粉パンを中心に提供します。地産地消の観点から、奈良県産の小麦を10%使用しています。また、奈良県産の米粉を使った米粉パンも、もちもちとした食感でとても人気があります。

○おかずについて

主食(ごはんまたはパン)に合わせて、煮物、炒め物、揚げ物、蒸し物、焼き物、汁物、和え物等、いろいろな調理法を取り入れています。

人気のメニューばかりでなく、いろいろな食体験ができるよう、郷土料理や地場産物を使用した献立も取り入れています。食材の切り方や大きさ、味付け、組み合わせ等、食べやすいよう、工夫を行っています。

○牛乳

毎日1本(200ml)付きます。普段の食事では不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。

○食育の日の献立について

毎月19日前後を「食いく(19)の日」にちなみ、食育の日の献立を提供します。今年度は、「日本全国味めぐり」をテーマに、日本各地の特産品や郷土料理、ご当地グルメなどを献立に取り入れる予定です。毎月どの地域の料理が出るか楽しみにしてくださいね!各地の風土や食材などに興味をもって、給食を食べてください!



←令和5年度食育の日のテーマ「地産地消」



