



令和5年 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センターようちえん用

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ようちえん
14(金)	甚わ 背割りパン 牛乳 ウィンナーのケチャップ <sup>いた</sup> 炒め ほる 春キャベツのクリーム <sup>に</sup> 煮 フルーツポンチ	牛乳 ウィンナー ベーコン とりにく どうにゅう	せわりパン あぶら さとう じゃがいも こめこ カクテルゼリー	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ キャベツ パイン もも りんご みかん ナタデココ	507 19.1
17(月)	ごはん 牛乳 茎わかめのサラダ キーマカレー	牛乳 くきわかめ ぶたにく だいず	米 ドレッシング(ごま) じゃがいも あぶら カレールウ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ りんご	528 19.6
18(火)	ごはん 牛乳 ちんじゃおろ <sup>ーすー</sup> 青椒肉絲 ちゅうか 中華スープ	牛乳 ぶたにく にくだんご どうふ	米 あぶら さとう	にんにく しょうが ピーマン きピーマン あかピーマン たけのこ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	582 22.2
19(水)	★食育の日★ 毎月19日は食育の日。奈良の食事、食材、全国の郷土料理や行事食などを紹介します!お楽しみに③				
19(水)	ごはん 牛乳 キャベツつくね やまと 大和まなちりめん どうにゅうめん	牛乳 キャベツつくね ちりめんじゃこ とりにく みそ どうにゅう	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま ふしめん	やまとまなづけ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	524 22.9
20(木)	ごはん 牛乳 いんげんのごま和え しん 新じゃがのそぼろ <sup>に</sup> 煮 やさい 野菜ふりかけ	牛乳 ぶたにく あつあげ	米 あぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ えだまめ いんげんまめ やさいふりかけ キャベツ きピーマン	489 18.8
21(金)	しょく 食パン 牛乳 ボロニアステーキ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ボロニアステーキ シーチキン ベーコン	しょくパン ラビオリ マヨネーズ(たまごなし)	コーン たまねぎ エリンギ にんじん トマト パセリ	522 25.0
24(月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス チキンサラダ さくらプチゼリー	牛乳 ぶたにく むしささみ	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(わふう) さくらプチゼリー	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり	491 17.6
25(火)	ごはん 牛乳 こんぶあ 昆布和え あんかけうどん	牛乳 しょうこんぶ とりにく かまぼこ わかめ	米 あぶら うどん でんぷん	キャベツ ブロッコリー しめじ たまねぎ はねぎ	417 15.2
26(水)	ごはん 牛乳 ほうれん <sup>そう</sup> 草としめじ <sup>あ</sup> の和え物 まーぼ <sup>ーどう</sup> 豆腐	牛乳 どうふ ぶたにく	米 さとう ごまあぶら でんぷん	ほうれんそう はくさい しめじ にんじん たまねぎ はねぎ にんにく しょうが	487 19.7
27(木)	ごはん 牛乳 にくだんご <sup>あます</sup> 肉団子甘酢あん にんじんしりしり すいとん <sup>い</sup> 入りみそ汁	牛乳 どうふ にくだんご(あますあん) シーチキン わかめ みそ	米 さとう あぶら すいとん	にんじん コーン たまねぎ はねぎ えのきたけ	463 17.2
28(金)	げんりょう 減量バーガーパン 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 メンチカツ ベーコン とりにく	げんりょうバーガーパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ えだまめ コーン にんじん	521 18.9

4月平均  
503  
19.7

★栄養価の表示★  
上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)



人を良くすると書いて「食」  
〜学校給食の目標〜



\*今月の地場産物\*

米・パン・カレールウ・大和まなづけ・こんにやく・  
ふしめん・キャベツ・はくさい・ほうれんそう・  
こまつな・はねぎ・しめじ・キャベツつくね

奈良県で生産・製造された食材を紹介しています。  
献立表の中では、太字になっています。  
チェックしてみてください!

「人を良くすると書いて『食』といわれます。食べ物や食べ方の大切さを言い当てたもの。心と体の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

<p>がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標</p>	<p>適切な栄養と味覚で、 健やかな体と心を育む。</p>	<p>食べることの大切さや 喜びを知る。</p>	<p>給食を手本に望ましい 食べ方を学ぶ。</p>
<p>毎日の食事について、 自分でも考え、判断して 食べられるようになる。</p>	<p>いつも感謝の気持ちをも って食事をいただくこと ができる。</p>	<p>他人のことを考えて 思いやり、学校生活を 豊かなものにする。</p>	<p>食を通して地域の伝統 や歴史を学び、食文化 を未来に伝えていく。</p>

給食はじまるよ!

てあらい → みじたく → はいぜん → あとがたづけ