



令和5年 4月 学校給食予定献立表

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小・中用

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	体の調子をとのえるもの	小学校	中学校
12(水)	ごはん 牛乳 豚キムチ アスパラサラダ 春雨スープ 韓国のり(中)	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン とうふ わかめ かんこくのり(中のみ)	米 さとう ごまあぶら ドレッシング(かんきつ) はるさめ	はくさいキムチ はくさい しょうが ブロッコリー アスパラガス えのきたけ にんじん たまねぎ	567 20.7	671 24.0
13(木)	ごはん 牛乳 チキンなんばん 小魚とひじきのサラダ とうふのみそ汁 小袋タルタルソース(卵なし) さくらもち	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ひじき とうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう タルタルソース(たまごなし) ごまあぶら さくらもち	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ なめこ	770 27.9	885 31.9
14(金)	背割りパン 牛乳 ウィナーのケチャップ炒め 春キャベツのクリーム煮 フルーツポンチ	牛乳 ウィナー ベーコン とりにく とうにゅう	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	644 23.5	781 28.0
17(月)	ごはん 牛乳 茎わかめのサラダ キーマカレー 元気ヨーグルト(中)	牛乳 くきわかめ ぶたにく だいち ヨーグルト(中のみ)	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	640 23.0	804 29.0
18(火)	ごはん 牛乳 春巻(小・中) 青椒肉絲 中華スープ カーポ(中)	牛乳 はるまき ぶたにく にくだんご とうふ	米 あぶら さとう カーポ(中のみ)	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	721 25.7	964 32.0
★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☺						
19(水)	ごはん 牛乳 キャベツつくね 大和まなちりめん とうにゅうめん 奈良のいちごゼリー(小・中)	牛乳 キャベツつくね ちりめんじゃこ とりにく みそ とうにゅう	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま ふしめん いちごゼリー	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	651 26.3	747 29.6
20(木)	ごはん 牛乳 さわらフライ(小・中) いんげんのごま和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 さわら 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	722 28.4	829 31.8
21(金)	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 スライスチーズ(中)	牛乳 ボロニアステーキ シーチキン ベーコン スライスチーズ(中のみ)	しょくパン ラビオリ マヨネーズ(たまごなし)	キャベツ きピーマン コーン たまねぎ エリンギ にんじん トマト パセリ	639 29.2	820 37.3
24(月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス チキンサラダ ブルーベリーゼリー(小・中)	牛乳 ぶたにく おしきさみ	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(わふう) ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり	613 20.6	718 23.6
25(火)	ごはん 牛乳 キス天ぷら(小・中) 昆布和え あんかけうどん	牛乳 キス しおこんぶ 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	622 22.5	712 24.9
26(水)	ごはん 牛乳 しゅうまい(小・中) ほうれん草としめじの和え物 麻婆豆腐 味付小魚(中)	牛乳 しゅうまい とうふ ぶたにく いわし	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	638 26.0	805 35.2
27(木)	ごはん 牛乳 メバルの照焼(小・中) にんじんしりしり すいとん入りみそ汁	牛乳 メバル シーチキン とうふ 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	573 26.4	665 28.9
28(金)	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	602 21.2	761 26.3



人を良くすると書いて「食」



～学校給食の目標～

「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から、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、食を通して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。

★給食なしのお知らせ★
21日(金) 当麻小

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

4月平均
646 782
24.7 29.4



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・アスパラガス・はくさい・ほうれんそう・キャベツ・こまつな・はねぎ・しめじ・なめこ・ならのいちごゼリー・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!



給食はじまるよ!

学校給食の目標

適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

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。

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。

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。

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。



てあらひ

みじたく

はいぜん

あめたづけ