



2024年4月  
献立表

王寺町立学校給食センター  
(義務教育学校7～9年生用)



<6つの基礎食品群について>  
1群: たんぱく質  
2群: 無機質  
3群: ビタミンAが多いもの  
4群: ビタミンCが多いもの  
5群: 炭水化物  
6群: 脂質

: おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。  
 : かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。  
 : 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。  
 : 骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

<アレルギーの表記について>

卵: 卵	ア: アーモンド	牛: 牛肉	鶏: 鶏肉
乳: 乳	鮎: あわび	く: くるみ	ハ: パナナ
麦: 小麦	缶: いか	ゴ: ごま	豚: 豚肉
蕎: そば	ら: いくら	鮭: さけ	ア: まつたけ
ビ: 落花生	れ: オレンジ	鯖: さば	モ: もも
北: えび	か: カシューナッツ	ゼ: ゼラチン	芋: やまいも
蟹: かに	キ: キウイフルーツ	豆: 大豆	リ: りんご

・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー
30 (火)	チャーハン			
	米	75	5	
	焼き豚	16	1	麦豆豚
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	おろししょうが	0.7	4	
	おろしにんにく	0.5	4	
	濃口しょうゆ	2.8		
	中華スープの素	0.8		麦豆
	料理酒	1		
	オイスターソース	0.2		麦豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
春巻き				
春巻き(50g)	1こ	1	麦豆豚	
米油	5	6		
ハムとブロッコリーのサラダ				
ハム	10	1	麦豚	
ブロッコリー	35	3		
コーン	5	4		
青じそドレッシング	6	6		
鉄分ヨーグルト				
鉄分ヨーグルト(70g)	1こ	2	乳	



### ごはん・パンの日が 変わります!

4月から、ごはん・パンの日がそれぞれ

●ごはん: 毎週 月・火・**木**・金曜日

●パン: 毎週 **水**曜日

となります。献立表の確認をよろしくお願いいたします。



### 今月のたべもの じゃがいも

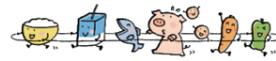
**栄養** エネルギーのもとになる「炭水化物」が豊富です。ビタミンCなど、ビタミン類も多く含まれています。

**おすすめ料理** カレーや肉じゃがなどの煮込み料理や、ジャーマンポテト、ポテトサラダ、スープやみそ汁など

ちなみに⇒ 給食でカレーを作るときは、じゃがいもを127kg使います!

毎月19日は  
**食育の日!**

毎月19日(またはその近くの日)の献立に、「旬のたべもの」が登場します。そのたべものについて、毎月くわしく紹介します。



学校ホームページでは

食育についての情報発信をしています!



### 新メニュー 紹介コーナー

#### 今月の新メニュー: 「ならあえ」

「ならあえ」は、奈良県で昔から食べられてきた料理、つまり「郷土料理」のひとつです。酒粕で漬けたお漬物、「奈良漬け」を使うのが特徴です。「奈良」とつく食べ物ですが、「食べたことがない」という人も多いようです。ちょっと大人の味ですが、一度みなさんに食べて、知ってもらいたいと思い、給食にだしてみることにしました。甘辛く、おいしく調理しますので、チャレンジしてみてくださいね。



↑奈良漬け



### 今月の平均栄養価

エネルギー	730 kcal	ビタミンA	220 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15 %	ビタミンB <sub>1</sub>	0.78 mg
脂質(エネルギー比)	27.9 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
カルシウム	361 mg	ビタミンC	28 mg
鉄	4.5 mg	食物繊維	5.3 g
マグネシウム	95 mg		

今年度も、おいしい給食をお届けします!  
どうぞよろしくお願ひします。



### 毎日の給食のことを もっと知りたい?

- ★王寺北 義務教育 学校HP: トップページ右側アイコン「給食ブログ」
- ★王寺南 義務教育 学校HP: トップページメニュー「お知らせ」
- ▶「給食関係」▶「王寺町 給食センター給食ブログ」



### 「給食ブログ」やっています!

毎日の給食について、写真付きでUPしています。献立に関すること、給食センターでの調理の様子、給食時間の子どもの様子など、いろんな側面から「今日の給食」について紹介しています。



### 給食センターのことを もっと知りたい?

- ★王寺北 義務教育 学校HP: トップページメニュー「給食のコーナー」
- ▶「給食ができあがるまで」
- ★王寺南 義務教育 学校HP: トップページメニュー「お知らせ」
- ▶「給食関係」▶「給食ができあがるまで」



### 「給食ができあがるまで」動画 公開しています!

野菜の下ごしらえから調理、そして学校へ届けるまでの様子を、動画で紹介しています。安心・安全で、おいしい給食をつくるための工夫なども、この動画を観ればわかるかも!ぜひご覧ください♪



### 食生活のことや栄養のこと、食文化のこと、給食レシピなど、食育についてもっと知りたい?

- ★王寺北 義務教育 学校HP: トップページメニュー「給食のコーナー」
- ▶「食育だより」
- ★王寺南 義務教育 学校HP: トップページメニュー「お知らせ」
- ▶「給食関係」



### 「食育だより」発行しています!

毎月、食育だよりを発行しています。その時期に気をつけたい食生活に関することや、知ってほしい食べ物の栄養のこと、行事食などについて紹介しています。「教えてほしい!」の声が多い「給食のレシピ」も載せています。また、栄養教諭が実施した食育授業の様子も、随時紹介していく予定です。ぜひチェックしてみてください!



も紹介しています!