

2025年4月
献立表



<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

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)

| 日 | 献立名・材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー |
|-----------------|------------|------|-------|-------|
| 30 (水) | 米粉パン | | | |
| | 米粉パン(70g) | 1こ | 5 | 乳 麦 |
| | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 |
| | ペンネ・アラビアータ | | | |
| | ペンネマカロニ | 33 | 5 | 麦 豚 |
| | 豚ひき肉 | 18 | 1 | |
| | たまねぎ | 30 | 4 | |
| | にんじん | 10 | 3 | |
| | パセリ | 0.05 | 3 | |
| | おろしにんにく | 0.15 | 4 | |
| | トマトケチャップ | 15 | 1 | |
| | トマトソース | 10 | 1 | |
| | ダイズトマト | 10 | 3 | |
| | コンソメスープの素 | 0.7 | 5 | |
| | さとう | 0.5 | 5 | |
| | ウスターソース | 0.4 | 6 | |
| | 塩 | 0.05 | 6 | |
| | こしょう | 0.01 | 6 | |
| | 米油 | 0.3 | 6 | |
| | 焼きウインナー | | | |
| ウインナーソーセージ(20g) | 1本 | 1 | 豚 | |
| ブロッコリーのオニオンサラダ | | | | |
| ブロッコリー | 25 | 3 | | |
| コーン | 5 | 4 | | |
| たまねぎ | 12 | 4 | | |
| にんじん | 8 | 3 | | |
| オニオンドレッシング | 6 | 6 | 麦 豆 豚 | |

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

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20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。

こんげつ へいきんえいようか
今月の平均栄養価

| | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 719 kcal |
| たんぱく質(エネルギー比) | 15.2% |
| 脂質(エネルギー比) | 26.4% |
| カルシウム | 362 mg |
| 鉄 | 3.9 mg |
| マグネシウム | 102 mg |
| ビタミンA | 261 μgRE |
| ビタミンB ₁ | 0.67 mg |
| ビタミンB ₂ | 0.53 mg |
| ビタミンC | 27 mg |
| 食物繊維 | 5.9 g |

もっと知ろう! 給食・食育のこと!

がっこう 学校のホームページでは、きゅうしよく 給食や、しょくいく 食育 についての情報 発信をしています! ぜひご覧ください。

おうちまじ ぎむきょういく がっこう
◆王寺北 義務教育 学校◆

おうちまじ ぎむきょういく がっこう
◆王寺南 義務教育 学校◆

ホーム > きゅうしよく 給食のコーナー

ホーム > きゅうしよく 給食・保健 関係 > きゅうしよく 給食 関係

きゅうしよく 給食の「給食ブログ」
きゅうしよくしゃしん 給食の写真とともに、きょうきゅうしよくし 今日の給食をお知らせ!

まいにち 毎日 更新!



こんだてひょう 献立の「献立表」
こんだてしよくさい 献立の詳細やアレルギー、その他 きゅうしよくかん 給食に関する記事を掲載!

まいつき 毎月 更新!

しょくいく 食育「食育だより」
しょくいく 食に関するさまざまなことや きゅうしよく 給食のレシピ等を掲載!



こんげつ 今月のたべもの お麩



作り方
こむぎこ みず ね 小麦粉を水でよく練ったあとに、でんぶん みずで洗い流して、粘りと弾力のある生地にする。その生地のかたちを、蒸したり焼いたり揚げたりする。

種類
かたち おおき、いろあ、ぜんこく 形や大きさ、色合いなど、全国にはさまざまな麩があり、その数なんと100種類を超えるといわれている。

なまふむ つく 生麩(蒸して作る) もちもちとした食感

やふむ や つく 焼き麩(焼いて作る) きゅうしよく 給食で使っている麩

あぶらふむ つく 油麩(揚げ作る) 香ばしく、歯ごたえがある

まいつき 毎月19日は「食育の日」です!

まいつき 毎月19日(またはその近くの日)の献立に、「すがたをかえるたべもの」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。

しょくもつ 食物アレルギーへの理解を深めよう

しょくもつ 食物アレルギーとは?
しょくもつ 食物アレルギーとは、ほんらい 害のない食べ物に対し、からだを守るための「免疫」が過剰に反応して起こる有害な症状のことです。症状は、右のように、じんましんなどの軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」までさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることも

しょくもつ 食物アレルギーの症状
ねんまく 粘膜 唇やまぶたの腫れ、鼻水など
こころ 呼吸器 息苦しさ、咳、ゼーゼーする(ぜんぜん)など
ひふ 皮膚 かゆみ、じんましんなど
しょうじく 消化器 腹痛、嘔吐など
ぜんしん 全身 アナフィラキシー

まわ ひと 周りの人にもできることは?

【あげない・もらわない!】
しょくもつ 食物アレルギーがある人もない人も、守ってもらいたいことがあります。それは、「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんなで安心して食べるためにも気をつけましょう。



しょくもつ 食物アレルギーの原因食物は?
しょうひしゃちよう 消費者庁では、重篤・症例数の多い下の8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも、原因食物はさまざまで、人によって反応がでる量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。



しょうひんひょうじきじゅん 食品表示基準のへんごう 変更により、「くるみ」がとくていげんざいりょうつか 特定原材料に追加されました。

たまご 卵・乳・えび・かにのアレルギー対応食を提供しています。
そば・落花生・くるみは給食には使用しません。
↑今年度より「くるみ」が追加になります。
それ以外の品目については、弁当・持参等のご協力をお願いしています。
*医師の診断をもとに対応しています。
*今年度途中で、アレルギー症状に変化があった場合は、学校へ連絡・相談をお願いします。