

2026年4月
こんだてひょう



王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1～6年生用)

＜栄養三色について＞

黄：おもにエネルギーになる食べ物
赤：おもに体をつくるものになる食べ物
緑：おもに体の調子を整える食べ物

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。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんにょう	えいよう	アレルギー
28 (火)	ごはん	80	黄	
	こめ(ならけんさん)			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ぎゅうにゅう(206g)			
	イカメンチカツ	1こ	赤	麦 小麦
	イカメンチカツ(40g)			
	こめあぶら	3.9	黄	
	あいませ			
	ちくわ	5.6	赤	豆
	うすあげ	2.4	赤	豆
	にんじん	4	緑	
	だいこん	16	緑	
	ごぼう	4	緑	
	いとこんにやく	6.4	黄	
	さとう	0.4	黄	
	みりん	0.4	黄	
こいくちしょうゆ	0.56		麦 小麦	
うすくちしょうゆ	0.56		麦 小麦	
ちゃんこじる				
ミートボール	20	赤	豆 鶏 豚	
はくさい	24	緑		
たまねぎ	16	緑		
にんじん	12	緑		
あおねぎ	4	緑		
おろししょうが	0.24	緑		
うすくちしょうゆ	3.44		麦 小麦	
しお	0.02			
こしょう	0.01			
だしパック	1.12		鯖	
30 (木)	ごはん	80	黄	
	こめ(ならけんさん)			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ぎゅうにゅう(206g)			
	しるみざかなのフライ	1こ	赤	麦 小麦
	しるみざかなのフライ(50g)			
	こめあぶら	5	黄	
	キャベツと厚揚げのみそいため			
	ぶたにく	16	赤	豚 豆
	あつあげ	16	赤	豚 豆
	キャベツ	20	緑	
	にんじん	4	緑	
	にら	4	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	おろししょうが	0.16	緑	
	あかだしみそ	1.6	赤	豆 小麦 鶏 豚
ちゅうかスープのもと	0.24	黄		
さとう	0.4	黄		
こいくちしょうゆ	0.16	黄		
てんぷん	0.56	黄		
こめあぶら	0.24	黄		
ちゅうかふうごもくスープ				
とりにく	12	赤	鶏 豆	
とうふ	20	赤	豆	
たまねぎ	20	緑		
にんじん	8	緑		
チンゲンサイ	6.4	緑		
ちゅうかスープのもと	1.6	黄	麦 小麦 鶏 豚	
うすくちしょうゆ	0.16	黄		
しお	0.02			
こしょう	0.01			

今月の平均栄養価



エネルギー	616 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	23.2 %
脂質(エネルギー比)	28.7 %
カルシウム	348 mg
鉄	3.9 mg
マグネシウム	87 mg
ビタミンA	221 μgRE
ビタミンB ₁	0.58 mg
ビタミンB ₂	0.51 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	4.4 g

今月のたべもの あおさ

特徴 海藻のなかまです。あおさは葉のような形をしています。青のりは糸状で、粉状に加工されたものがわたしたちがよく食べているものです。

栄養 おなかの中をそうじしてくれる「食物せんい」や骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」などが多くふくまれています。



もっと知ってほしい!

給食のこと・食育のこと

知ってほしいこと その① 「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。給食時間の子どもたちの様子や献立に関すること、給食センターでの調理の様子、郷土料理や行事食についての解説など、いろんな側面から「今日の給食」について紹介しています。学校のHPからみることがができます。



知ってほしいこと その②

「給食センターの動画」あります!

王寺町の給食は、王寺北義務教育学校に隣接している学校給食センターで作っています。義務教育学校・幼稚園の分合わせて約2600人分の給食を毎日作っています。どんなふう、どんな機械を使って作っているのか気になりますか?そんなあなたにおすすめの動画があります!学校のHPから「給食ができていくまで」の動画をみることがができます。



知ってほしいこと その③

「給食のレシピ」紹介しています!

子どもたちからも保護者のみなさまからも、「給食のレシピが知りたい!」というお声をよくいただきます。毎月発行している「食育だより」に、毎月1つずつその月に登場する給食の人氣メニューのレシピを掲載しています。ぜひおうちでもチャレンジしてみてください。

町公式noteでもレシピ紹介をしています!



ブログ・動画・レシピ
すべて学校のホームページからみることが出来ます!
北義務:「給食のコーナー」 南義務:「給食・保健関係」

