

16日(月)			17日(火)			18日(水)		
アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分
	げんりょうごはん ●せいはいくまい ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) あけおこのみやき	70 9 1 8 9 27 3 0.25 0.25 22.5 11 5.5 7.5 1		メロンパン まるパン メロンビス(25g) ジョア(プレーン) ジョア(プレーン)125ml あじのこうそうフライ あじのこうそうフライ(40g) サラダあぶら(かん) ごぼうサラダ とりささみフレック ごぼう にんじん ●ほうれんそう ●ほうれんそう ごまドレッシング	60 1 1 1 1 1 4 10 25 10 5 5 6.5		ごはん ●せいはいくまい ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) ビーカレー ぎゅうにく サラダあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ カレールウふんまつ コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース	90 9 1 35 0.5 55 60 20 15 2 1 0.5 0.5 40
	だんじんしりしり にんじん サラダあぶら まぐろフレック(あぶらづけ) うすくちしょうゆ こしょう	40 0.2 13 1 0.02		A'B'ビズーブ アルファベットマカロニ ベーコン サラダあぶら たまねぎ にんじん はくさい パセリ(かんそう) コンソメ こいくちしょうゆ こしょう みず	5 5 0.8 30 10 25 0.02 1.8 0.5 0.02 90		アスパラサラダ チキンアンドポークハムたんざく アスパラガス ●キャベツ にんじん スイートコーン コンクリーミードレッシング おだのじみデザート シュークリーム(30g)	5 10 30 5 5 7 1
	りぎゅうじる とうふ(れいとう) たまねぎ ぶなしめじ ●あぶらあげ ●つきこんにやく ●だいこん だいこん ●しろねぎ しろねぎ だしパック わふうだしのもと みそ(たんじょうく) しろねりごま みず	12 15 8 8 5 15 5 3 1 1.6 0.3 7 4 90		毎月17日は、減塩の日です。 奈良県減塩キャラクター げんえもん			今年度最後の給食 のお楽しみ献立	
エネルギー	たんぱく質	25.0g	エネルギー	たんぱく質	26.0g	エネルギー	たんぱく質	24.9g

卒業・進級おめでとうございます!

この1年間で、みなさんは心も体も大きく成長したと思います。給食センターでは、みなさんが元気に成長できるよう、また楽しい給食の時間が過ごせるよう、毎日、愛情を込めて、安全・安心な給食を作ることを心がけてきました。何かひとつでも、給食の楽しい思い出がみなさんの中に残っていると嬉しいです。これからも楽しんで食事をしてくださいね!

1年間、ありがとうございました。

ごしょうしりつがっこうきゅうしゅうく
五條市立学校給食センター
職員一同

給食センターの中をのぞいてみよう!

できあがった給食は、学校ごとのコンテナに納めていきます。コンテナ室には、たくさんのコンテナが並んでいるので間違えないように気を付けます。すべての食器や食缶が入っていることを確認して、コンテナのとびらを閉じます。そして、調理員から配送員にパトンが渡り、トラックに積み込んで学校へ…。安全運転で届けます。今日もおいしい給食が届いたでしょうか?

コンテナに収納・確認
トラックに積み込み

大阪・関西万博にちなんだ世界の料理旅 終了!

今年度1年間、大阪・関西万博開催に合わせて、世界の様々な国の料理を提供してきました。聞きなれない料理の名前に「どんな料理が出るのかな?」と楽しみにしてくれていた子ども多かったのではないのでしょうか? 世界には、まだまだ知らない料理がたくさんあると思います。これからも、様々な国の食文化に触れてください!

~ 1年間の世界の料理献立をふり返ろう! ~

4月: 日本・大阪 たこ焼き 真だくさん肉吸い	5月: イギリス フィッシュアンドチップス カウル	6月: ベルギー ロモ・サルタード ディエタ・デ・ポヨ	7月: ガーナ ジョロフライス オクろスープ
9月: サモア サパ・スイ カレモア	10月: インド ナン キーマカレー	11月: スペイン バエリア マルミタコ	12月: オーストラリア チキンバルミジャーナ パンクンスープ
1月: カナダ プーティン ピースープ	2月: モンゴル ボーズ ゴリルタイシュル	3月: サウジアラビア カプサ ショルバ・アダス	

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクター ミャクミャク

次の万博は、2030年のリヤド万博(サウジアラビア)です!
どんな万博が開催されるのか楽しみです!

【万博献立】世界の料理 ~サウジアラビア編~

サウジアラビアは、国土の約95%が砂漠です。世界有数の石油の産地、その豊かさを生かして近未来的な都市が次々と生まれている進化する国です。

★ カプサ

カプサは、米を鶏肉や羊肉などと一緒に炊いた料理です。「バスマティ米」という細長くパラパラとした米が使われます。

★ ショルバ・アダス

レンズ豆のスープです。豆の形がなくなるまでよく煮詰め、なめらかに仕上げます。ターメリックなどで黄色く色づけすることが特徴です。

1年間の給食をふり返ろう! ...どれだけのことができたかチェックしよう!

仲間と協力して給食の準備ができた	食事のマナーを守って食べるのができた	感謝の気持ちをもって食べるのができた
好き嫌いをせずに食べるのができた	仲間と楽しく食べるのができた	地域の食材、日本各地や世界の料理のことを学ぶのができた

はしの日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

こんだてひょうのみかた

アレルギー	献立名	1人分	アレルギー
	おきごはん ●せいはいくまい むぎ ぎゅうにゅう(200ml) なつやさいカレー	81 9 1 25 40 30 70 15 0.5 1.5 15 1.5 1 0.5 0.5 60	黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	はるさめザラダ はるさめ チキンハムたんざく キャベツ チンゲンサイ にんじん スイートコーン うすくちしょうゆ ごめず かみおんどう	4 10 15 15 5 5 2.4 2 1.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄

3 バランスよく食べよう
4 足りすぎないやせすぎない

こんだてめい 献立名・食品名・1人分の分量(分量は小学校4年生)を表示しています。

毎月19日は 食育の日

学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置づけられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県産、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』を掛け合わせて、「五産五消献立」といいます。

※栄養3色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した3つのグループに食品を分けた「栄養3色」を掲載しています。

赤: おもに からだをつくるもとになる たべものなまか
(ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいすせいひん、かいそう)

緑: おもに からだのちょうしをととのえるもとになる たべものなまか
(やさい、くだもの、きのこるい)

黄: おもに ねつやちからのもとになる たべものなまか
(ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら)

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【】は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料 8品目 (義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナツ】【ピー】・えび【エビ】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの 20品目 (推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【アワビ】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【カ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【ク】・ごま【ゴ】・さけ【サケ】・さば【サバ】・大豆【ダイ】・鶏肉【チ】・バナナ【パ】・豚肉【豚】・マカ【マ】・マツ【マ】・もも【モ】・やまいも【イモ】・りんご【リンゴ】・ゼラチン【ゼ】

12 食育を推進しよう