

21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
アレルギー	献立名	アレルギー	献立名	アレルギー	献立名	アレルギー	献立名	アレルギー	献立名
乳	ごはん ●精白米 牛乳(200ml)	乳・麦	コッペパン コッペパン 牛乳(200ml)	乳	ごはん ●精白米 牛乳(200ml)	乳・麦	コッペパン コッペパン 牛乳(200ml)	乳	ごはん ●精白米 牛乳(200ml)
豆・鶏	花形豆腐ハンバーグの照り焼き	鶏・豚	セルフハムカツバーガー あらびきハムステーキ(50g)	豚	ぎょうぎの真とんぶり 豚肉(ミンチ)	豆	フランスフルト フランスフルト(40g)	豆	たご焼き たご焼き(20g)
麦・豆	三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん てん粉	麦・豆	小麦粉 水 パン粉 サラダ油(缶) 卵抜きタルタルソース	豚	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	豆	三温糖 ウスターソース トマトケチャップ でん粉	麦・豆・豚・乳	お好み焼きソース 糸かつお節 あおのり
ゴ	ブロッコリーのごまマヨネーズ和え ブロッコリー(冷凍)	豆	コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートコーン コールスロードレッシング	豆	ひきわり大豆 たまねぎ にんじん キャベツ にら	豆	パサパサデトピーズ じゃがいも 大豆 にんじん でん粉 サラダ油(缶) パサパサ(乾燥) 塩 三温糖	豆	真だくさん肉吸い 牛肉 サラダ油 料理酒 ◆たまねぎ たまねぎ にんじん だいきん えのきたけ 豆腐(冷凍)
麦	桜咲くにゅうめん ●そうめん節 ちらしかまぼこ(桜) たまねぎ にんじん	豆	トマトスープ ミートボール サラダ油 たまねぎ にんじん じゃがいも ◆ほうれんそう ほうれんそう(冷凍) トマトダイスカット トマトケチャップ おろしにんにく 赤ワイン コンソメ 三温糖 こしょう 水	麦・豆	ワンタンスープ ワンタンの皮 焼き豚 サラダ油 たまねぎ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 中華スープの素 こしょう サラダ油 水	豆	オニオンスープ ベーコン サラダ油 たまねぎ にんじん スイートコーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パセリ(乾燥) 水	豆	ミyakumiyaku白玉ゼリー 白玉だんご ゼリー(サイダー) ゼリー(さくらんぼ) グラニュー糖 レモン果汁 水
麦	入学・進級祝い献立 入学・進級のお祝いにふさわしい花いっぱいメニューです!	鶏	セルフサンドにして、いただきます!	麦・豆	エネルギー 777kcal たんぱく質 29.1g	豚	エネルギー 805kcal たんぱく質 29.0g	豆	エネルギー 814kcal たんぱく質 25.1g

28日(月)		30日(水)	
アレルギー	献立名	アレルギー	献立名
乳	ごはん ●精白米 牛乳(200ml)	乳	ごはん ●精白米 ジョア(プレーン)125ml
豚	さばの塩焼き	鶏	チキンカレー 鶏肉 5g
麦	きんぴらごぼう さつまいも ごぼう にんじん ◆突きこんにやく さやいんげん サラダ油 白りごま 三温糖 こいくちしょうゆ 和風だしの素 水	麦・豆	若布と豆腐のナムルサラダ だいこん きゅうり わかめ 豆腐(冷凍) ナムルドレッシング
豆	春キャベツのみそ汁 豆腐(冷凍) キャベツ にんじん ◆たまねぎ たまねぎ おつゆ わかめ ●葉ねぎ だしパック 和風だしの素 みそ(淡色辛) 水	豆	エネルギー 785kcal たんぱく質 26.6g

今年度も日本各地の郷土料理を提供します!

★郷土料理とは…
その地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法で作られた料理のことです。料理一つひとつにその地域の歴史や文化、自然風土、食材のおいしさを感じることができます。

本市の学校給食では、奈良県の郷土料理の提供はもちろん、さまざまな郷土の味や食文化を子どもたちに知ってもらうために、令和6年度から月に一度、日本各地の郷土料理を提供しています。昨年度は11道府県の料理を提供しました。今年度も引き続き、給食を通じて、各地の郷土料理の魅力を伝えていきます♪

今年度の給食Topic!

世界の料理～大阪・関西万博編～

大阪・関西万博が、4月13日～10月13日の期間、大阪市此花区夢洲で開催されます。万博には、世界の160を超える国と地域が参加し、各国の最新技術や文化などを体験することができます。

今年度の本市の学校給食では、万博開催にちなみ、月に一度、万博参加国の代表的な料理を提供します。普段、味わうことのない世界の料理に触れてみてください。

4月は、万博開催国の日本・大阪の料理からスタートするよ! 関西人には、なじみのあるたご焼きと大阪府ご当地メニュー肉吸い、そして、万博公式キャラクターのミyakumiyakuをイメージした白玉ゼリーが登場します。

5月からは、どこの国のメニューが登場するのかな? お楽しみに!

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は 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。

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付けられています。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。

献立表の見方

アレルギー	献立名	1人分	6群
	麦ごはん ●精白米 麦	99 11	5 5
乳	牛乳(200ml)		2
豚	夏野菜カレー ●豚肉 ●かぼちゃ なす ●たまねぎ にんじん サラダ油 トマトピューレ カレールウ カレールウ粉末 コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース 水	31.25 50 37.5 87.5 18.75 0.63 1.88 18.75 1.88 1.25 0.63 0.63 75	1 3 3 4 3 6 6 6 6 6 6
麦・豆	春雨サラダ 春雨 チキンハム短冊 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 米酢 三温糖 ごま油	5 15 18.75 18.75 6.25 6.25 3 2.5 1.5 0.63	5 4 3 3 4 5 6

3 バランスよく食べよう
4 足りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

毎月19日は 食育の日

12 食育を推進しよう

※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・製造された食材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』を合わせて、【五産五消献立】といひます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

- 1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)
- 2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)
- 3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)
- 4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)
- 5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)
- 6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

※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)

※【 】内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【ヒナツツ】【ビ】・えび【E】・かに【カ】・くるみ【カ】
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【鮑】・いか【イカ】・いくら【イ】・オレンジ【ル】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・マカミアツ【マ】・もも【モ】・やまいも【イ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】