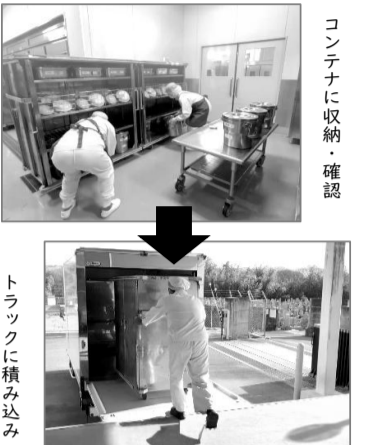


16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)		
献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養
アレルギー	g	6群	アレルギー	g	6群	アレルギー	g	6群	アレルギー	g	6群
減量ご飯 ●精白米	90	5	メロンパン 丸パン	80	5	ご飯 ●精白米	110	5	コッペパン コッペパン	80	5
牛乳	1本	2	メロンビス(25g)	1枚	5	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2
揚げお好み焼き	10	1	ジュア(ブレンジ)	1本	2	ビーフカレー	43.75	1	鶏ささみフライ	1本	1
焼き豚	11.25	1	ジュア(ブレンジ)125ml	1本	2	牛肉	0.63	6	鶏ささみ(30g)	0.3	6
焼きちくわ	33.75	4	あじの香草フライ(50g)	1こ	1	サラダ油	68.75	5	オリーブオイル	1.2	6
●キャベツ	3.75	3	サラダ油(缶)	5	6	じゃがいも	75	4	白ワイン	0.2	6
●葉ねぎ	0.31	4	鶏ささみフレーク	12.5	1	たまねぎ	18.75	3	塩	0.02	7
土しょうが	0.31	2	ごぼう	31.25	4	にんじん	2.5	3	こしょう	7	5
あおのり粉	13.75	5	にんじん	12.5	3	カレー粉	1.25	3	パン粉	5	5
天ぷら粉	6.88	6	●ほうれんそう	6.25	3	カレー粉	0.63	3	小麦粉	8	5
水	9.38	1	●ほうれんそう	6.25	3	コンソメ	0.63	3	水	5.6	6
サラダ油(缶)	1.25	1	胡麻ドレッシング	8.13	3	こいくちしょうゆ	0.63	3	サラダ油(缶)	35	4
お好み焼きソース	6.25	5	A B C デザート	6.25	5	ウスターソース	0.63	3	グリーンサラダ	25	3
系かつお節	112.5	6	アルファベットマカロニ	6.25	5	水	50	5	レタス	10	4
にんじんじりじり	50	3	ベーコン	6.25	1	アズパラサラダ	6.25	1	ブロックリー(冷凍)	10	4
にんじん	0.25	6	サラダ油	1	6	チキンアンドポークハム短冊	12.5	3	きゅうり	8.13	4
サラダ油	16.25	1	たまねぎ	37.5	4	アズパラガス	37.5	4	コールスロドレッシング	25	1
まぐろフレーク(油漬)	1.25	1	にんじん	12.5	3	●キャベツ	6.25	3	豚肉	0.63	6
うすくちしょうゆ	0.03	4	はくさい	31.25	4	にんじん	6.25	3	サラダ油	50	5
こしょう	112.5	6	パセリ(乾燥)	0.03	4	スイートコーン	25	3	たまねぎ	37.5	4
利休汁	15	1	コンソメ	2.25	5	コンソメ	0.63	3	にんじん	25	3
豆腐(冷凍)	18.75	4	こいくちしょうゆ	0.03	4	こいくちしょうゆ	0.03	4	コンソメ	1	3
たまねぎ	10	4	水	112.5	6	水	112.5	6	デミグラスソース	5	5
ぶなしめじ	10	4	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						ハヤシルウ	12.5	3
●油揚げ	6.25	5						トマトダイスカット	6.25	3	
●突きこんにやく	18.75	4						赤ワイン	1	1	
●だいこん	6.25	4						こしょう	0.03	6	
だいこん	3.75	4						三温糖	62.5	5	
●白ねぎ	1.25	4						水	1	5	
白ねぎ	2	4						いちごジャム	1袋	5	
だしパック	0.38	1						いちごジャム(10g)			
和風だしの素	8.75	1									
みそ(淡色辛)	5	5									
白ねりごま	112.5	6									
水											

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バトンが渡り、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が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 具だくさん肉吸い	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 パエリア マルミタコ	12月: オーストラリア チキンパルミジャーナ パンプキンスープ
1月: カナダ プーティン ピースープ	2月: モンゴル ポーズ ゴリルタイシュル	3月: サウジアラビア カブサ ショルバ・アダス	

©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター マックマック

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ね!

【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が止まらない国です。

★ カブサ

カブサは、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。	仲間と楽しく食事ができた。	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。

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	栄養
		g	6群
	麦ご飯	99	5
	●精白米	11	5
	麦		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
豚	夏野菜カレー	31.25	1
	●豚肉	50	3
	●かぼちゃ	37.5	4
	●たまねぎ	87.5	4
	にんじん	18.75	3
	サラダ油	0.63	6
	トマトピューレ	1.88	
麦・豆	カレー粉	18.75	5
麦・豆	カレー粉	1.88	5
豆・鶏	コンソメ	1.25	3
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.63	4
	ウスターソース	0.63	4
	水	75	
	春雨	5	5
鶏	チキンハム短冊	15	1
	キャベツ	18.75	4
	チンゲンサイ	18.75	3
	にんじん	6.25	3
	スイートコーン	6.25	4
	うすくちしょうゆ	3	
	米酢	2.5	

3 バランスよく食べよう
4 太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**

※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で、◆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」を掛け合わせて、「五産五消費」といいます。

※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、表示義務のある特定原材料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(ピーナッツ)【ピーナッツ】・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【オレンジ】・カシューナッツ【カシューナッツ】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【ウシ】・ごま【ゴ】・さけ【サケ】・さば【サバ】・大豆【ソ】・鶏肉【トリ】・バナナ【バナナ】・豚肉【豚】・マカ【マカ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【リンゴ】・ゼラチン【ゼラチン】