

20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)							
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群				
	わかめご飯 ●精白米 わかめご飯の素	110 2.7	5 2		コッペパン コッペパン	80	5		ご飯 ●精白米	110	5		丸パン 丸パン	80	5			ご飯 ●精白米	110	5			
乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2				
豚	さわらの和風エスカベッシュ さわら(50g)	1切	1	豚	ハンバーグ(50g) ソテーオニオン サラダ油 おろしにんにく こしょう 料理酒 かたくり粉 サラダ油(缶) ◆たまねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ 青ピーマン だし酢 こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 だしパック 水	1こ 10 0.3 0.2 0.05 0.03 1 5.63 18.75 3.75 3.75 3.75 1.88 1 0.38 0.25 0.63 6.25	1 4 6 6 4 5 6	豚	豚肉 土しょうが おろしにんにく こしょう 料理酒 ごま油 ◆たまねぎ たまねぎ りょくとうもやし 白ねぎ 塩	50 0.38 0.25 0.04 1.88 0.63 25 12.5 62.5 12.5 4 0.06	1 4 4 6 4 4	豚	鶏・豚 あらびきハムステーキ(50g) 小麦粉 水 パン粉 サラダ油(缶) 卵抜きタルタルソース	1枚 12.5 3.75 8.75 5 10	1 5 6 6	豚	鶏肉 おろしにんにく 土しょうが じゃがいも ◆たまねぎ たまねぎ にんじん カレーウ カレーウ粉末 コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース 水	31.25 0.63 0.06 75 31.25 37.5 25 16.25 2.5 0.75 0.38 62.5	1 6 5 4 3 3	豚	鶏肉 おろしにんにく 土しょうが じゃがいも ◆たまねぎ たまねぎ にんじん トマトダイスカット カレーウ カレーウ粉末 コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース 水	31.25 0.63 0.06 75 31.25 37.5 25 16.25 2.5 0.75 0.38 62.5	1 6 5 4 3 3
豆	新ごぼうのごまマヨ和え ごぼう むきえだまめ にんじん 鶏ささみフレーク 卵抜きマヨネーズ 黒いりごま 塩 こしょう	35 10 12.5 10 10 0.38 0.13 0.01	4 3 3 1 6 6	豆	ジャーマンポテトサラダ ベーコン ◆たまねぎ マーガリン じゃがいも きゅうり にんじん サラダ油 ●すし酢 粒マスタード 三温糖 塩 こしょう	7.5 10 0.88 50 12.5 7.5 2.25 3.38 0.88 0.75 0.05 0.03	1 4 6 5 4 3 6	豆	トウモロコシスープ トック 焼き豚 にんじん はくさい チンゲンサイ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう サラダ油(缶) 水	22.5 10 18.75 37.5 12.5 2.5 0.38 0.03 0.63 118.75	5 1 1 4 3 3 6	豆	豆 まぐろフレーク(油漬) はくさい ほうれんそう(冷凍) きゅうり にんじん コンソメ うすくちしょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖 水	8.75 25 6.25 10 12.5 0.04 2.13 0.63 0.63 0.13 0.03 0.13 93.75	1 4 3 4 3 3 6	豆	豆 まぐろフレーク(油漬) はくさい ほうれんそう(冷凍) きゅうり にんじん コンソメ うすくちしょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖 水	8.75 25 6.25 10 12.5 0.04 2.13 0.63 0.63 0.13 0.03 0.13 93.75	1 4 3 4 3 3 6				
麦	山菜にゅうめん ●三輪そうめん ちらしかまぼこ(桜) たまねぎ にんじん 山菜ミックス ●葉ねぎ だしパック 和風だしの素 本みりん うすくちしょうゆ 水	6.25 10 18.75 10 22.5 2.5 2.75 0.63 1.88 2.25 125	5 1 4 3 4 3 3 1 1 1	麦	レタスのスープ カットウインナー サラダ油 レタス たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 水	12.5 0.63 37.5 31.25 18.75 2.13 0.63 0.03 118.75	1 6 4 4 3 4 4	麦	鶏・豆 カットウインナー サラダ油 レタス たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 水	12.5 0.63 37.5 31.25 18.75 2.13 0.63 0.03 118.75	1 6 4 4 3 4 4	麦	鶏・豆 カットウインナー サラダ油 レタス たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 水	12.5 0.63 37.5 31.25 18.75 2.13 0.63 0.03 118.75	1 6 4 4 3 4 4	麦	鶏・豆 カットウインナー サラダ油 レタス たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 水	12.5 0.63 37.5 31.25 18.75 2.13 0.63 0.03 118.75	1 6 4 4 3 4 4				
鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5				
エネルギー	842kcal	たんぱく質	33.1g	エネルギー	737kcal	たんぱく質	33.4g	エネルギー	763kcal	たんぱく質	27.5g	エネルギー	830kcal	たんぱく質	32.2g	エネルギー	842kcal	たんぱく質	28.3g				

27日(月)				28日(火)				30日(木)							
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群				
	ご飯 ●精白米	110	5		コッペパン コッペパン	80	5		コッペパン コッペパン	80	5				
乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2				
豚	鶏肉の山椒焼き 鶏もも肉(60g) おろしにんにく 土しょうが 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 サラダ油(缶)	0.63 0.63 1.25 2.5 1.25 10 7.5	1 4 6 5 6	豚	やぎそば 中華麺 サラダ油(缶) 豚肉 サラダ油 料理酒 塩 こしょう ◆たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし ウスターソース とんかつソース うすくちしょうゆ オイスターソース あおりのり粉 水	50 5 18.75 0.38 1 0.06 0.03 12.5 12.5 31.25 25 6.25 10 0.13 0.63 0.38 2.5	5 6 1 6 6 4 3 4 4	豚	豆乳ゴロッコ 豆乳 豆乳コーンロケット(50g) サラダ油 まぐろフレーク(油漬) キャベツ きゅうり ◆たまねぎ 卵抜きマヨネーズ 塩 こしょう	1 5 25 31.25 6.25 15 11.25 0.04 0.01	5 6 1 4 4 4 6	豚	新じゃがのスープ煮 カットウインナー サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん ◆だいこん だいこん ブロッコリー(冷凍) コンソメ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	10 0.63 37.5 25 12.5 12.5 2.5 18.75 2.5 0.63 0.04 0.03 100	1 6 5 4 4 4 3
麦	いんげんののり和え さやいんげん りょくとうもやし にんじん 焼きちくわ きざみ焼きのり うすくちしょうゆ 三温糖 和風だしの素 白すりごま 白いりごま	37.5 10 12.5 7.5 1 2 1.25 0.06 0.75 0.75	3 4 3 1 2 5 6	麦	うどん 肉入りうどん たまねぎ にんじん はくさい にら サラダ油 うすくちしょうゆ 中華スープの素 こしょう 水	22.5 25 12.5 37.5 3.75 0.38 1.88 2.13 0.03 118.75	5 4 3 3 6	麦	たけのこ汁 さばフレーク(水煮) サラダ油 たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん 豆腐(冷凍) ◆突きこんにやく 白ねぎ だしパック 和風だしの素 淡色辛みそ 水	12.5 0.25 18.75 25 12.5 25 6.25 3.75 2 0.38 8.75 118.75	1 6 4 4 3 1	麦	たけのこ汁 さばフレーク(水煮) サラダ油 たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん 豆腐(冷凍) ◆突きこんにやく 白ねぎ だしパック 和風だしの素 淡色辛みそ 水	12.5 0.25 18.75 25 12.5 25 6.25 3.75 2 0.38 8.75 118.75	1 6 4 4 3 1
鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5	鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5				
エネルギー	854kcal	たんぱく質	36.8g	エネルギー	815kcal	たんぱく質	28.7g	エネルギー	775kcal	たんぱく質	29.4g				

日本各地の郷土料理

3年目突入!

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年度より月に一度、日本各地の郷土料理を提供しており、これまでに22道府県の料理が登場しました。今年度も給食を通じて、各地の郷土料理の魅力を伝えていきます♪

4月は長野県 たけのこ汁

たけのこ汁は、長野県北信地方を中心に昔から愛されている汁物です。「根曲がり竹」という種類のたけのこを使って作られます。たけのこ汁に欠かせないのは、この根曲がり竹とさばの水煮缶です。さば缶を入れるのは周りに海のないこの地域特有の食べ方です。さば缶を入れることでうま味加わり、おいしく食べることができるそうです。

毎月19日は食育の日

旬を味わおう!

季節あじわい献立会

今年度は、毎月19日の「食育の日」に合わせて、「旬を味わう」をテーマに『季節あじわい献立』を提供します。

1年中いろいろな食材が手に入る今日ですが、日本には四季があり、「旬」の時期に食べるおいしさは格別です。食育の日には、その月ならではの旬の食材をふんだんに取り入れた季節を感じられる献立をお届けします。

なお、左上のロゴが『季節あじわい献立』の日の目印です。

4月20日(月)の季節あじわい献立

使用している旬の食材はコレ!

- *わかめご飯…わかめ
- *さわらの和風エスカベッシュ…さわら・新たまねぎ
- *新ごぼうのごまマヨ和え…新ごぼう
- *山菜にゅうめん…山菜・新たまねぎ

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は **はしの日**

献立表の見方

食物アレルギー表示義務のある特定原材料8品目及び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、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

アレルギー	献立名	1人分 g	栄養群
	麦ご飯 ●精白米 麦	99 11	5 5
乳	牛乳(200ml) 牛乳	1本	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 カレーウ カレーウ粉末 コンソメ	31.25 50 37.5 87.5 18.75 0.63 1.88 18.75 1.88	1 3 4 4 3 6
麦	うどん 肉入りうどん たまねぎ にんじん はくさい にら サラダ油 うすくちしょうゆ 中華スープの素 こしょう 水	22.5 25 12.5 37.5 3.75 0.38 1.88 2.13 0.03 118.75	5 4 3 3 6
鯖	いわし いわし(10g)	1袋	5

3 バランスよく食べよう

4 取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

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちに豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも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、『五産五消献立』といえます。

※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)

※【】カブ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【鮑】・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】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バナナ】・豚肉【豚】・カブ【カブ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【りんご】・ゼラチン【ゼ】

