

2月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。

令和5年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養
三色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの

き:からだのねつや力になるたべもの

みどり:からだの調子をととのえるたべもの

★ ……奈良県産または、奈良県内で製造された食材

……広陵町または広陵町内で製造された食材

……魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。

・はしを持参することは自由です。

1日(木)			2日(金) 節分献立			5日(月) かみかみデー			6日(火) 広陵西小6年生の献立			7日(水)			8日(木)			
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	
しよくパン しよくパン★	60	き	しろうごはん こめ★	80	き	しろうごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	だいごんなめし アルファかまい	60	き	パン パン★	50	き	
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ だいごん	5 16	き みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	
ミートボール(ケチャップあじ) ミートボール(ケチャップ)	40	あか	いわしのうめ いわしのうめに	50	あか	さばのうめ さばのきりみ	40	あか	チキンなんぼん とりにくのでんぶんつき	50	あか	ちりめんじゃこ ベーコン	8 3	みどり あか	にくうどん うどん	80	き	
チンゲンサイのソテー チンゲンサイ	40	みどり	ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー	35	みどり	うめペースト★ つちしょうが	4 0.7	みどり	す さとう	2.3 2.3	き	うすくちしょうゆ ごまあぶら	1 0.8	き	ぎゅうにく こいくちしょうゆ★	25 0.8	あか	
コーン	10	みどり	こいくちしょうゆ★ かつおぶし	1.2 1	あか	さとう こいくちしょうゆ★	3 1.2	き	タルタルソース	8	き	だしパック	0.5	き	さとう あぶら	0.6 0.5	き	
しめじ	8	みどり	おによけじる ぶたにく	8	あか	きんぴらごぼう ごぼう	1 40	き	ほうれんそうとウインナーのソテー ほうれんそう★	35	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	みずな★ にんじん	18 8	みどり	
コンソメ	0.4	き	だいごん だいずみず	35 13	みどり あか	ぎゅうひきにく こんにやく★	7 10	あか き	キャベツ★ カットウインナー	18 5	みどり あか	にくづめいなりにもの にくづめいなりに	50	みどり	えのきたけ あぶらあげ★	8 8	みどり あか	
あぶら	0.2	き	にんじん こんにやく★	10 10	みどり き	にんじん さやいんげん	7 5	みどり	コンソメ	0.4	き	うすくちしょうゆ★ さとう	1.3 0.8	き	あおねぎ★ うすくちしょうゆ★	8 2.5	みどり	
こしょう	0.01	き	しめじ かまぼこ	8 7	みどり あか	こいくちしょうゆ★ さとう	1.8 1.2	き	あぶら	0.2	き	だしパック	0.3	き	だしパック みりん	1 1	き	
ニョッキのクリームに ベーコン	7	あか	あおねぎ★ かんそうわかめ	7 1	みどり あか	なめこのみそしる とうふ	25 25	あか	マカロニスープ ベーコン	7	あか	ぶたじる ぶたにく	13	あか	さやいんげんのいためもの さやいんげん	35	みどり	
たまねぎ	30	みどり	いりごま みそ	0.5 7.3	あか	はくさい だいごん	25 25	みどり	たまねぎ さやいんげん	40 10	みどり	とうふ だいごん	25 20	あか	ウインナー コーン	11 8	あか	
キャベツ★	20	みどり	みそ だしパック	0.7	あか	たまねぎ なめこ	15 8	みどり	にんじん コーン	8 7	みどり	じゃががいも ごぼう	20 15	き	エリンギ コンソメ	8 0.4	みどり	
ポテトニョッキ★	18	き	だしパック	0.7	あか	あおねぎ★ あぶらあげ★	5 3	みどり あか	しめじ マカロニ	6 4	みどり き	ごぼう にんじん	15 8	みどり	コンソメ	0.4	き	
ブロッコリー	10	みどり	あぶら	0.2	き	あおねぎ★ あぶらあげ★	5 3	みどり あか	コンソメ	0.9	き	にんじん しめじ	8 6	みどり	あぶら	0.2	き	
にんじん	10	みどり	あぶら	0.2	き	みそ だしパック	7.3 0.7	あか	うすくちしょうゆ★ あぶら	0.4 0.2	き	あおねぎ★ みそ	5 7.3	みどり あか	こしょう	0.01	き	
ぎゅうにゅう	10	あか	あぶら	0.2	き	あぶらあげ★ みそ	3 7.3	あか	こしょう	0.02	き	だしパック あぶら	0.7 0.2	あか	あぶら	0.2	き	
こめこ★	3	き	あぶら	0.2	き	みそ だしパック	7.3 0.7	あか	ミルメーク(ココア) ミルメーク(液体)	12.5	き							
コンソメ	0.9	き	あぶら	0.2	き	だしパック	0.7	あか										
バター	0.3	き	あぶら	0.2	き			あか										
こしょう	0.01	き	あぶら	0.2	き			あか										
チョコクリーム(小袋) チョコクリーム	15	き	あぶら	0.2	き			あか										

わたしたちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!


●しろうごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。 2月16日(金)のメニューを紹介します。

●ぎゅうにゅう

●にしんのかんろに

●だいごんのうめあえ…奈良県でとれた梅で作った「梅ペースト」を使います。

●キャベツのみそしる…奈良県で作られた「キャベツ」「豆腐」「油あげ」「しいたけ」「青ねぎ」を使います。



20日(火)			21日(水)ふるさと給食 愛媛県			22日(木) 広陵北小6年生の献立			26日(月)			27日(火)			28日(水) 広陵東小6年生の献立		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
ホットドッグ			たいめし			こめごはん			しろごはん			さけとチーズのまぜごはん			しろごはん		
パン★	50	き	アルファかまい	60	き	こめごはん★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	58	き	こめ★	80	き
ウインナー	40	あか	もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう		
トマトケチャップ	5		まだい	35	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さけフレーク	13	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	0.8	き	うすくちしょうゆ★	2		とりにくのレモンじょうゆかけ			さくらえびのかきあげ			しめじ	8	みどり	にくどうふ		
ウスターソース	0.5		りょうりしゅ	2		とりにくのてんぷんつき	40	あか	たまねぎ	25	みどり	チーズ	4	あか	ぎゅうにゅう	20	あか
キャベツ★	45	みどり	だしパック	0.5		あぶら	3.5	き	さつまいも	20	き	あおじそ	1.5	みどり	やきどうふ	35	あか
コンソメ	0.2		あぶら	0.3	き	レモンかじゅう	4	みどり	ごぼう	10	みどり	いりごま	1	き	ごぼう	35	みどり
あぶら	0.2	き	だしこんぶ	0.1	あか	うすくちしょうゆ★	2.5		さくらえび	4	あか	うすくちしょうゆ★	1.3		しろねぎ	10	みどり
カレーこ	0.05		ぎゅうにゅう			さとう	1.7	き	てんぷらこ	15	き	りょうりしゅ	1		いとこんにやく	10	き
こしょう	0.01		ぎゅうにゅう	206	あか	ポテトサラダ			こめこ★	1	き	ごまあぶら	0.3	き	こいくちしょうゆ★	2.3	
ぎゅうにゅう			あつやきたまご			じゃがいも	40	き	あぶら	4.5	き	ぎゅうにゅう			さとう	1.3	き
ぎゅうにゅう	206	あか	あつやきたまご	60	あか	ローズハム	5	あか	しお	0.05		ぎゅうにゅう	206	あか	りょうりしゅ	1	
しろいんげんまめのポタージュ			しおこうじる			コーン	10	みどり	ちゃんこじる			かぼちゃとやまとポークのフライ			あぶら	0.2	き
ベーコン	8	あか	ぶたにく	12	あか	きゅうり	8	みどり	にくだんご	15	あか	かぼちゃとやまとポークのフライ★	50	みどり	ひじきのもの		
たまねぎ	50	みどり	どうふ	25	あか	ノンエッグマヨネーズ	8	き	とうふ	25	あか	あぶら	5	き	ひじき	3	あか
じゃがいも	25	き	あぶらあげ★	7	あか	しお	0.05		だいこん	20	みどり	オニオンスープ			ちくわ	6	あか
ぎゅうにゅう	20	あか	たまねぎ	25	みどり	こしょう	0.01		はくさい	20	みどり	ベーコン	6	あか	えだまめ	6	みどり
にんじん	12	みどり	ごぼう	15	みどり	ミネストローネ			こまつな★	10	みどり	たまねぎ	60	みどり	にんじん	6	みどり
しろいんげんまめピューレー	10	あか	にんじん	8	みどり	ウインナー	5	あか	しめじ	7	みどり	にんじん	10	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5	
いんげんまめみずに	10	あか	えのきたけ	7	みどり	たまねぎ	50	みどり	にら	5	みどり	コーン	10	みどり	さとう	0.8	き
にんにく	0.2	みどり	あおねぎ★	5	みどり	キャベツ★	20	みどり	うすくちしょうゆ★	2.7		かんそうパセリ	0.01	みどり	みりん	0.5	
こめこ★	4	き	つちしょうが	0.5	みどり	カットマト	15	みどり	みりん	1		コンソメ	0.9		りょうりしゅ	1	
スキムミルク	3	あか	しおこうじ	4		にんじん	10	みどり	りょうりしゅ	1		うすくちしょうゆ★	0.4		だしパック	0.3	
コンソメ	0.9		だしパック	1		だいずみずに	8	あか	だしパック	1		あぶら	0.2	き	あぶら	0.2	き
あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	0.6		セロリ	7	みどり	こしょう	0.01		こしょう	0.01		だいこんのおみそしる		
こしょう	0.01		りょうりしゅ	0.5		おおむぎ	5	き	ならのはつがげんまいふりかけ			いちご(古都華) 広陵西小1~3年・広陵北小			だいこん	40	みどり
ヨーグルト			あぶら	0.5	き	にんにく	0.3	みどり	ならのはつがげんまいふりかけ★	2.5	き	いちご	25	みどり	はくさい	25	みどり
ヨーグルト	70	あか	いちご(古都華) 真美一小			トマトケチャップ	7								えのきたけ	7	みどり
			いちご	25	みどり	コンソメ	0.8								だいこんのは	6	みどり
						うすくちしょうゆ★	0.3	き							あぶらあげ★	5	あか
						さとう	0.2								かんそうわかめ	1	あか
						あぶら	0.2								みそ	7.3	あか
						こしょう	0.01								だしパック	0.7	

29日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ミートスパゲティ		
スパゲティ	28	き
ぎゅうひきにく	10	あか
ぶたひきにく	10	あか
たまねぎ	45	みどり
にんじん	15	みどり
エリンギ	8	みどり
ピーマン	5	みどり
にんにく	0.3	みどり
トマトケチャップ	22	
カットマト	6	みどり
ウスターソース	0.5	
コンソメ	0.4	
さとう	0.3	き
あぶら	0.2	き
こしょう	0.02	
レタスのスープ		
ベーコン	6	あか
じゃがいも	25	き
レタス	25	みどり
コーン	10	みどり
しめじ	8	みどり
コンソメ	0.9	
うすくちしょうゆ★	0.3	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	
いちご(古都華) 広陵東小		
いちご	25	みどり

★ ★ ★ ★ ★

ふるさと給食 2月21日(水) ~ 鯛めし 愛媛県 ~

瀬戸内海のうず潮でもまれ、エビ・カニ・貝類を食べて育

った真鯛の味は格別です。鯛めしの歴史は古いと言われてい

ます。

鯛をまるごと米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の

身をほぐし、ごはんとまぜて食べます。鯛の旨味がごはんに

染み込み鯛の身の弾力と合わさり、とても美味しいです。

給食では、鯛の角切りを使っています。

2021年には、愛媛県の漁港から「鯛」を三回無償

提供していただきました。

★ ★ ★ ★ ★

よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物のが小さくな

り、だ液とよく混ざって胃に送られます。



肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹

中枢が刺激されて満腹感を感じるた

め、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管

などが刺激され、脳の血流がよくなっ

て脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防

だ液には食べかすを取るなど口の中をそう

じしてくれる働きがあります。よくかむこと

でだ液が多く出ます。