

# 3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(金)ひなまつり献立			4日(月)かみかみデー			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)		
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
ちらしずし	56	き	しろごはん	80	き	クロワッサン	75	き	しろごはん	80	き	こめこパン	50	き	しろごはん	80	き
アルファかまい	5	き	ごめ★	80	き	クロワッサン★	75	き	ごめ★	80	き	こめこパン★	50	き	ごめ★	80	き
もちごめ	12	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
れんこん	5	みどり	いわしのおかか	50	あか	ロールキャベツ	50	みどり	ほっけのしろみそやき	50	あか	わかどりのハーブやき	50	あか	ぎゅうにく	40	あか
にんじん	3	みどり	いわしのおかか	50	あか	ロールキャベツ	50	みどり	ほっけのしろみそやき	50	あか	わかどりのハーブやき	50	あか	ぎゅうにく	40	あか
さやいんげん	5	あか	れんこんのピリっといため	8	あか	ほうれんそうのソテー	40	みどり	うらかみそぼろ	10	あか	げんきサラダ	8	あか	ぜんまい	10	みどり
こうやどうふ	1	あか	ぎゅうにく	30	みどり	ほうれんそう	40	みどり	ぶたにく	20	みどり	ローズハム	30	みどり	こいくちしょうゆ★	2.5	き
ひじき	0.5	みどり	れんこん	10	き	コーン	10	みどり	ごぼう	10	き	キャベツ★	8	みどり	さとう	1.5	き
ほししいたけ	9	き	こんにやく★	7	みどり	コンソメ	0.4	き	ごぼう	10	き	にんじん	8	みどり	りょうりしゅ	0.8	き
すしず	2	き	にんじん	2	き	こしょう	0.01	き	ひらてん	8	あか	きゅうり	8	みどり	みりん	0.5	き
こいくちしょうゆ★	1.8	き	こいくちしょうゆ★	1	き	あぶら	0.3	き	にんじん	8	みどり	コーン	5	みどり	あぶら	0.3	き
さとう	1	き	りょうりしゅ	1	き	なのはなのクリームに			さやいんげん	7	みどり	しおこんぶ	0.8	あか	トウバンジャン	0.1	あか
みりん	1	き	さとう	0.2	き	ベーコン	11	あか	きりぼしだいこん	2.5	みどり	かつおぶし	0.5	あか	きんしたまご	35	あか
だしパック	25	あか	あぶら	0.01	き	たまねぎ	50	みどり	こいくちしょうゆ★	1.8	き	トマトドレッシング	6	き	ほうれんそう★	45	みどり
うなぎさきみ	12	あか	いちみどうがらし	10	あか	じゃがいも	30	き	みりん	1	き	はなやさいのポトフ			うすくちしょうゆ★	1.8	き
きんしたまご	206	あか	かすじ	20	あか	なのはな	18	みどり	さとう	0.8	き	あらびきウインナー	15	あか	ごまあぶら	0.5	き
ぎゅうにゅう	206	あか	とりにく	30	みどり	にんじん	12	みどり	りょうりしゅ	0.5	き	じゃがいも	45	き	わかめスープ		
ぎゅうにゅう	206	あか	とうふ	15	みどり	しめじ	7	みどり	あぶら	0.3	き	だいこん	35	みどり	とうふ	25	あか
たぬきじる	37	みどり	はくさい	15	みどり	ぎゅうにゅう	15	あか	だしのもと	0.2	き	たまねぎ	30	みどり	だいこん	35	みどり
だいこん	15	あか	ごぼう	15	みどり	クリームシチューのもと	5	き	すいとん	20	き	ブロッコリー	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
ごぼうてん	10	き	さいとも	7	みどり	スキムミルク	3	あか	あぶらあげ★	7	あか	カリフラワー	15	みどり	にんじん	8	みどり
こんにやく★	7	みどり	しいたけ	6	みどり	コンソメ	0.4	き	だいこん	35	みどり	にんじん	15	みどり	えのきたけ	7	みどり
えのきたけ	7	みどり	あおねぎ★	7	あか	コンソメ	0.3	き	はくさい	15	みどり	コンソメ	1	き	あおねぎ★	6	みどり
あおねぎ★	5	あか	みそ	3	き	プリン	40	き	さといも	15	き	うすくちしょうゆ★	0.5	き	かんそうわかめ	1.2	あか
あぶらあげ★	0.5	みどり	さけかす	0.7	き	プリン	40	き	あおねぎ★	6	みどり	あぶら	0.3	き	いりごま	1	き
つちしょうが	2.7	き	だしパック	5	き	プリン	40	き	うすくちしょうゆ★	3	き	ローリエ	0.02	き	ちゅうかスープ★	1	き
うすくちしょうゆ★	1	き	さつまいもスティック(小袋)	5	き	プリン	40	き	だしパック	1	き	こしょう	0.01	き	うすくちしょうゆ★	0.5	き
でんぷん	1	き	さつまいもスティック	5	き	プリン	40	き	みりん	0.5	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
だしパック	0.3	き	さつまいもスティック	5	き	プリン	40	き									
あぶら	35	き															
ひしもち	35	き															



## 北海道にある八雲町から「ほたて貝柱」を無償提供していただきます!



「ほたて」の養殖が盛んな八雲町は、輸出できずに保管されている「ほたて」を買い取って、全国の学校給食などに無償提供することを決めました。昨年11月、小学校給食では、この事業に応募し1人3個ずつ合計114 kg いただけることになりました。3月14日の「ふるさと給食」で「ほたてのから揚げ」にして提供します。

3月14日(木)ふるさと給食～北海道～

鮭を使った「石狩鍋」は、北海道、石狩地方の郷土料理で、江戸時代から、盛んに鮭漁が行われていました。大漁の時には、新鮮な鮭とたくさんの野菜で、なべ料理として食べられたそうです。「ほたてのから揚げ」は八雲町からいただいた「ほたて貝柱」を使います。



奈良の日

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

3月12日(火)のメニューを紹介します。

- かきのはずし・・・奈良県産の郷土料理です。
- ぎゅうにゅう
- しおこうじじる・・・広陵町で作られた「塩こうじ」、奈良県産の「しいたけ」「青ねぎ」、奈良県産の大豆で作られた「豆腐」を使っています。
- ならのさといもコロッケ・・・奈良県産の「里いも」を使っています。
- きよみオレンジ

一年間の「奈良の日」を振り返ってみよう!



毎月19日は「食育の日」です。広陵町では、この日を「奈良の日」として、いつもより多く地場産物や郷土料理を給食に取り入れています。みなさんに、どんな地場産物や郷土料理があるのかを知ってもらい、地元の農業などを応援したり、郷土料理を伝えてほしいと思っています。この一年間の「奈良の日」を振り返ってみましょう。

4月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「米粉」「青ねぎ」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐  
広陵町で作られた「塩こうじ」

5月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「大和茶」「米粉」「青ねぎ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
広陵町産の「なす」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

6月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
広陵町産の「なす」  
奈良県産の「玉ねぎ」「青ねぎ」「しめじ」  
奈良県産の「たまご」で作った「あつやき卵」

2月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「キャベツ」「青ねぎ」「しいたけ」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐  
奈良県産の「梅」を使った「梅ペースト」



※他にも、しょうゆ、油揚げ、ふしそうめん、こんにやくは奈良県製造のものを使っています。

7月

広陵町の工場で作られた「チヂミ」  
奈良県産の「しめじ」「青ねぎ」  
奈良県産の「米粉」を使った米粉トック

1月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
広陵町で作られた「塩こうじ」  
奈良県産の「キャベツ」「青ねぎ」「しめじ」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」

9月

奈良県産の「小麦粉」を使ったパン  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の「青ねぎ」  
奈良県産の「いちご」ジャム  
奈良県で製造された「カレールウ」

12月

奈良県産の「たまご」で作った卵焼き  
奈良県産の「水菜」「小松菜」「しいたけ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良の郷土料理「奈良のっぺ」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

11月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「たまご」「しめじ」  
奈良県産の「青ねぎ」「水菜」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐  
広陵町で作られた「塩こうじ」

10月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「青ねぎ」  
奈良県産の「梅」を使った「梅ペースト」  
奈良県産の「たまご」で作った「あつやき卵」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐  
広陵町で作られた「塩こうじ」