

17日(金)ならの日			20日(月)			21日(火)			22日(水)広陵西小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
しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き
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
ぶたにくのしおこうじため	35	あか	さんまのみぞれに	40	あか	ミートスパゲティ	25	き	すぶた	35	あか
ぶたにく	3.5	あか	さんまのみぞれに	40	あか	スパゲティ	25	き	ぶたにく	3.5	あか
しおこうじ★	3.5	あか	さんまのみぞれに	40	あか	しお	0.2	き	あぶら	3.3	あか
キャベツ★	30	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	ぶたひきにく	20	あか	たまねぎ	40	みどり
にんじん	10	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	ぎゅうひきにく	5	あか	にんじん	15	みどり
しめじ★	5	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	たまねぎ	45	みどり	きゅうり	10	みどり
にんじく	0.2	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	にんじん	15	みどり	たけのこ	5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.1	き	さんまのみぞれに	40	あか	ビーマン	5	みどり	ほししいたけ	0.5	みどり
あぶら	0.4	き	さんまのみぞれに	40	あか	エリンギ	5	みどり	にんにく	0.2	みどり
やまとまなのにびたし	20	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	にんにく	0.3	みどり	つちしょうが	0.2	みどり
やまとまな★	20	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	トマトケチャップ	28	き	きとう	3.5	みどり
はくさい	30	みどり	さんまのみぞれに	40	あか	カットトマト	6	みどり	トマトケチャップ	3	き
だししょうゆ	1.5	き	さんまのみぞれに	40	あか	ウスターソース	2	き	きとくちしょうゆ★	1	き
さとう	0.1	き	さんまのみぞれに	40	あか	コンソメ	0.5	き	す	0.2	き
ぐだくさんじる	25	あか	すいとんじる	20	き	さとう	0.5	き	ちゅうかスープ★	5	き
とうふ	6	あか	すいとん	20	き	こしょう	0.02	き	でんぶん	1.5	き
あぶらあげ★	6	あか	あぶらあげ★	7	あか	レタスのスープ	10	あか	にらたま	20	あか
たまねぎ	25	みどり	あぶらあげ★	7	あか	ベーコン	10	あか	たまご★	20	あか
じゃがいも	20	みどり	だいにん	40	みどり	たまねぎ	30	みどり	にら	20	みどり
えのきたけ	10	みどり	はくさい	20	みどり	じゃがいも	20	みどり	キャベツ	10	みどり
あおねぎ★	5	みどり	にんじん	7	みどり	レタス	15	みどり	あぶら	0.3	き
みそ	7.5	あか	あおねぎ★	5	みどり	しめじ	8	みどり	ちゅうかスープ★	0.5	き
だしパック	0.7	あか	だしパック	1	き	コーン	5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.1	き
			うすくちしょうゆ★	2.8	あか	コンソメ	1	き	さとう	0.1	き
			みりん	0.5	き	コンソメ	1	き	こしょう	0.01	き
			いちご(広陵町産 古都華)広陵西小4~6年	25	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き	はるさめスープ	10	あか
			いちご	25	みどり	あぶら	0.3	き	やきぶた	25	あか
						こしょう	0.01	き	とうふ	20	あか
						いちご(広陵町産 古都華)真美一小	25	みどり	はくさい	10	みどり
						いちご	25	みどり	チンゲンサイ	10	みどり
									えのきたけ	10	みどり
									はるさめ	4	き
									ちゅうかスープ★	1.5	き
									うすくちしょうゆ★	0.2	き
									あぶら	0.1	き
									しお	0.1	き
									こしょう	0.01	き

24日(金)かみかみ献立			27日(月)			28日(火)真美一小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
しろごはん こめ★	80	き	むぎごはん こめ★	72	き	うめごはん アルファかまい	66	き
ぎゅうにゅう	206	あか	むぎ	8	き	もちこめ	7	き
カレイのからあげ	50	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	カリカリうめ	2.5	みどり
カレイのからあげ	5	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.5	き
ちくげんに	12	あか	ハヤシライス	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
とりにく	20	あか	ぶたにく	60	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あつあげ	30	あか	たまねぎ	20	みどり	ししやものフライ	40	あか
さといも	20	あか	じゃがいも	50	みどり	ししやものフライ	4	き
だいにん	30	みどり	にんじん	15	みどり	あぶら	4	き
ごぼう	25	みどり	マッシュルーム	10	みどり	ふのみそ	2	き
にんじん	15	みどり	グリーンピース	8	みどり	はなふ	2	き
こんにやく★	15	みどり	マッシュルーム	15	みどり	とうふ	25	あか
さやいんげん	10	みどり	グリーンピース	8	みどり	あぶらあげ★	4	あか
しいたけ	7	みどり	マッシュルーム	15	みどり	たまねぎ	40	みどり
こいくちしょうゆ★	3	き	マッシュルーム	15	みどり	えのきたけ	8	みどり
さとう	2	き	マッシュルーム	15	みどり	にんじん	6	みどり
みりん	0.8	き	マッシュルーム	15	みどり	あおねぎ★	6	みどり
だしのもと	0.5	き	マッシュルーム	15	みどり	だしパック	0.7	き
あぶら	0.2	き	マッシュルーム	15	みどり	みそ	7.5	あか
むらさきいもチップス(小袋)	6	き	なのはなとハムのサラダ	15	みどり			
むらさきいもチップス	6	き	なのはな	10	あか			
			ローズハム	15	あか			
			キャベツ	20	みどり			
			コーン	5	みどり			
			クリーミードレッシング	7	き			
			いちご(広陵町産 古都華)広陵西小4~6年-広陵東小	25	みどり			
			いちご	25	みどり			

2月8日(水) お事汁

がつけようか がつけようか
12月8日、2月8日の
「事八日」の日に食べられ
る野菜たっぷりのみそ汁で
す。「事八日」とは無病息
災と五穀豊穡を願う日本
の年中行事です。里芋、大
根、にんじん、ごぼう、こんに
やく、魔除けの意味を込
めた小豆を入れるの
が特徴です。

※いちご(広陵町産 古都華)は生産量の都合により提供日が変更になりました。真美二小は3月1日に提供予定です。

2月15日(水) ふるさと給食~北海道~

「鮭のちゃんちゃん焼き」

北海道でたくさんとれる鮭とたっぷりの野菜を鉄板で炒め、みそで味付けした北海道の郷土料理です。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は、「ちゃちゃっと作れるから」「焼くときに鉄板とへらがちゃんちゃん」と音を立てるから」など、いろいろな説があります。

奈良の日 2月17日(金)

●しろごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。

●ぎゅうにゅう

●ぶたにくのしおこうじため…奈良県産のキャベツと広陵町で作られた塩こうじを使います。

●やまとまなのにびたし…大和の伝統野菜「大和まな」を使います。

●具だくさん汁…奈良県産の油揚げと青ねぎ、しめじを使います。

えいようりょう(月平均)		
エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
613kcal	25.1g	351mg

★ ……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。
はしを家庭から持参することは自由です。
献立は都合により一部変更する場合があります。
令和4年度 広陵町教育委員会教育振興部教育総務課