

4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。

・はしを家庭から持参することは自由です。

12日(水)			13日(木)			14日(金)かみかみデー			17日(月)			18日(火)ふるさと給食 宮崎県			19日(水)		
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
しろごはん			パン			しろごはん			むぎごはん			こめこパン			もちげんまいいりごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	72	き	こめこパン★	50	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	ぎゅうにゅう			もちげんまい	7	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	ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	6	き
にしんのかろんに			にこみハンバーグ			あじのてんぷら			なす(広陵町産)			チキンなんばん			あぶら	0.3	き
にしんのかろんに	40	あか	ハンバーグ	60	あか	あじのてんぷら	40	あか	なす(広陵町産)	20	みどり	とりにくのてんぷんつき	50	あか	ぎゅうにゅう		
なす(広陵町産)	40	みどり	たまねぎ	15	みどり	あぶら	4	き	なす(広陵町産)	15	みどり	あぶら	5	き	ぎゅうにゅう	206	あか
とりひきにく	20	あか	トマトケチャップ	7		れんこんのピリっといため			なす(広陵町産)	20	みどり	す	2.5	き	いわしのうめに		
さやいんげん	5	みどり	ウスターソース	4		ぶたにく	7	あか	なす(広陵町産)	15	みどり	さとう	2.5	き	いわしのうめに	40	あか
あぶら	4	き	コンソメ	0.3	き	れんこん	20	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	うすくちしょうゆ★	1.7		ちくぜんに		
つちしょうが	0.5	みどり	さとう	0.3	き	こんにやく★	10	き	なす(広陵町産)	20	みどり	キャベツ	40	みどり	とりにく	12	あか
こいくちしょうゆ★	2		ほうれんそうのソテー			にんじん	7	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	タルタルソース(小袋)	8	き	あつあげ	20	あか
さとう	1.5	き	ほうれんそう	40	みどり	みそ	1.5	あか	なす(広陵町産)	20	みどり	なのはな	10	みどり	だいこん	25	みどり
でんぷん	0.5	き	コーン	8	みどり	りょうりしゅ	1		なす(広陵町産)	20	みどり	ベーコン	10	あか	ごぼう	20	みどり
たまねぎのみそじる			コンソメ	0.5	き	さとう	1	き	なす(広陵町産)	20	みどり	たまねぎ	40	みどり	さといも	15	き
たまねぎ	40	みどり	あぶら	0.3	き	こいくちしょうゆ★	1		なす(広陵町産)	20	みどり	なのはな	10	みどり	にんじん	15	みどり
どうぶ	20	あか	こしょう	0.01		あぶら	0.5	き	なす(広陵町産)	20	みどり	しめじ	8	みどり	しいたけ	15	き
にんじん	8	みどり	コンソメスープ			いちみつとうがらし	0.01		なす(広陵町産)	20	みどり	にんじん	7	みどり	こんにやく★	15	き
しめじ	7	みどり	ベーコン	12	あか	だんごじる			なす(広陵町産)	20	みどり	アルファベットマカロニ	4	き	えだまめ	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり	じゃがいも	40	き	とりにく	8	あか	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1		こいくちしょうゆ★	3	き
かんそうわかめ	0.8	あか	こまつな	10	みどり	しらたまだんご	30	き	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1		さとう	2	き
みそ	7.5	あか	レタス	10	みどり	だいこん	30	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1		みりん	0.8	
だしパック	0.7		エリンギ	8	みどり	ちんげんサイ	10	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1		だしのもと	0.5	き
わらびもち			にんじん	7	みどり	しいたけ	8	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1		あぶら	0.5	き
わらびもち	30	き	コンソメ	1		あおねぎ★	5	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1				
			うすくちしょうゆ★	0.8		うすくちしょうゆ★	2.8		なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1				
			あぶら	0.3	き	だしパック	1		なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1				
			こしょう	0.01					なす(広陵町産)	20	みどり	コンソメ	1				

こうりょうちゆう 広陵町の「なす」

こうりょうちゆう さんち ゆうめい こうりょうちゆう しょうわ ねん ねん ほんかくてき さいばい
 広陵町は「なす」の産地として有名です。広陵町では、なすを昭和35年(1960年)から本格的に栽培ははじめ、
 しょうわ ねん ねん かしゅう しょうわ ねん ねん ぶはる くに の やさい指定産地となりました。
 昭和43年(1968年)には「夏秋なす」、昭和62年(1987年)には「冬春なす」が国の野菜指定産地となりました。

3月～11月ぐらゐまで収穫でき、だいたい3月～7月はビニールハウス、6月～11月は畑で収穫された「なす」が出回ります。

給食では広陵町産の「なす」を使った献立がたくさん出ます。おいしく食べられるよう工夫していますので、広陵町の特産品である
 「なす」を好きになってもらえたら嬉しいです。

こんげつ きゅうしょく にち もく に にち げつ い こうりょうちゆうさん どうじゆう
 今月の給食では、12日(木)の「なすのそぼろ煮」、17日(月)の「なす入りポークカレー」で広陵町産の「なす」が登場します!



28日(金)		
献立名	数量	栄養三色
ビビンバ		
こめ★	80	き
ぎゅうにく	25	あか
きんたまご	20	あか
ぜんまい	10	みどり
こいくちしょうゆ★	2	
さとう	1.5	き
りょうりしゆ	0.8	
みりん	0.5	
あぶら	0.3	き
トウバンジャン	0.1	
ほうれんそう	40	みどり
うすくちしょうゆ★	1.2	
ごまあぶら	0.4	き
ぎゅうにゆう		
ぎゅうにゆう	206	あか
トックスープ		
とりにく	15	あか
トック	25	き
たまねぎ	25	みどり
しめじ	7	みどり
にんじん	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり
うすくちしょうゆ★	1.5	
ちゅうかスープ★	1	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	

◆◆◆ 毎月の給食に、次の3つのテーマの献立を実施します! ◆◆◆

① 「ふるさと給食」…日本各地の郷土料理や特産物を紹介します。

4月18日(火) ふるさと給食～宮崎県～

「チキン南蛮」



チキン南蛮は小麦粉と溶き卵を絡めた鶏肉を油で揚げ、甘酢に浸した宮崎県発祥の鶏肉料理です。現在は、タルタルソースをかけて食べるスタイルが主流です。チキン南蛮の「南蛮」は、もともと戦国時代に来日したポルトガル人やその文化を表す言葉です。ポルトガル人がもたらした文化の中に、唐辛子入りの甘酢に食材を漬けて作る「南蛮漬け」があり、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。

給食では、でんぷんをまぶした鶏肉を揚げ、甘酢をかけて提供します。キャベツを添え、小袋のタルタルソースをかけて「チキン南蛮」を完成させましょう。

② 「奈良の日」…毎月19日は食育の日です。「食育の日」を「奈良の日」として地場産物の活用を推進するため、給食に奈良県産の食材を多く使用します。



奈良の日

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!

4月21日(金)のメニューを紹介します。



●しろごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。

●ぎゅうにゆう

●かきあげ…奈良県産の米粉を使っています。

●塩こうじ汁…奈良県で作られた豆腐と油揚げ、青ねぎ、広陵町で作られた塩こうじを使います。

写真:片平あかね

●片平あかねの漬物…「片平あかね」は、奈良県山添村の片平地区で戦前から栽培されている「大和の伝統野菜」で、葉の筋から根まで赤い特徴のあるかぶです。酢漬けにすることによってさらに鮮やかな赤色に染まります。

③ 「かみかみデー」…よくかむことを意識できるよう「かみかみ献立」を実施します。

昔の食事に比べ、現在の食事はかみごたえのあまりない柔らかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。よくかむことは、体の健康に深く関わっています。「かみかみ献立」では、かむことを意識できる食品を取り入れています。

《よくかむことの効果》

肥満の予防	脳の活性化	消化吸収を助ける	虫歯の予防
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳への血流が良くなり、脳の働きが活発になります。	よくかむと、だ液が出て食べ物の飲み込みや消化吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きて、むし歯を予防します。

今月の「かみかみデー」は4月14日(金)です。よくかんで食べましょう!

栄養量(月平均)

エネルギー…619Kcal たんぱく質…23.6g カルシウム…368mg 鉄…3.4mg