

令和7年



4月 大和高田市学校給食献立表



中学校版

曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄 養 価		
			魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯を作る		野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける		米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
14	月	 ごはん カレーライス いりどりサラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんごビューレ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも アセロラゼリー	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	807 24.3 21.7	Kcal g g
15	火	 ごはん 鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 新じゃがのみそ汁	さわか竜田揚げ 平天 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	739 28.7 22.7	Kcal g g
16	水	 減量ごはん わかめラーメン つくね 手作りふりかけ お米のタルト	豚肉 つくね 大豆 おかか和えの素(香入り)	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	コーン たまねぎ にんにく	米 中華めん さとう お米のタルト	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	890 26.5 25.6	Kcal g g
17	木	 揚げパン 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 枝豆 にんじん パセリ	コーン たまねぎ セロリ	パン グラニュー糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	770 31.2 29.7	Kcal g g
18	金	 麦入りごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ白玉 	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり 黄桃 みかん バインアップル	米 麦 さとう 片栗粉 春雨 白玉餅	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	835 31.3 22.9	Kcal g g
21	月	 ごはん 鶏肉のみそ焼き しゅうまい もずくスープ ヨーグルト	鶏肉 みそ しゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ 土しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	859 35 27.5	Kcal g g
22	火	 ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆和え 鶏だんご汁	豆腐ハンバーグ 大豆 かつお節 鶏肉だんご 油揚げ みそ	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ 大根 白ねぎ	米 さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	778 31.3 24	Kcal g g
23	水	 ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と小松菜のごま和え すいとん汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが はくさい 大根	米 さとう 片栗粉 すいとん こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	729 26.2 20.3	Kcal g g
24	木	 コッペパン 照り焼きチキン マカロニサラダ ミネストローネ 型抜きチーズ	照り焼きチキン ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	847 38.5 32.3	Kcal g g
25	金	 麦入りごはん そばろご飯の具 無限ピーマン 春雨スープ	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん	土しょうが もやし 干しいたけ	米 麦 さとう 春雨	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	729 30.5 23.5	Kcal g g
28	月	 ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう  飛鳥汁	いわし生姜煮 竹輪 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ 土しょうが 干しいたけ	米 さとう	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	747 29.3 23.7	Kcal g g
30	水	 ごはん コロケ 切干大根の煮物 若竹汁	平天 豆腐 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	切干しいたけ たけのこ	米 豚肉コロケ さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	741 21.1 22.3	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

給食室
からの
お知らせ

新年度
学校給食が始まります

ピカピカの新入生を迎え、新しい1年が始まりました。
新しい年のスタートに、期待とやる気に満ちている半面、
知らず知らずのうちに疲れがたまって体調をくずすことも
あります。毎日元気に活動できるよう、朝・昼・夕の三食
をきちんと食べる習慣をつけましょう。
14日(月)から始まる学校給食は、安全面や衛生面に
配慮し、栄養バランスのとれた食事を安心して食べていた
だくことで、子どもたちの心と体の発達を応援します。
1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



大和高田市の学校給食について



◎地場産野菜を学校給食に！

給食では、奈良県で収穫されたヒノヒカリを使用するほか、大和高田市で採れた野菜を積極的に取り入れています。
なるべく多くの地場産食材を給食に活用できるよう心がけています。
また、奈良県や各地域・都道府県に伝わる郷土料理や行事についても積極的に紹介します。

◎毎月19日は『食育の日』、8のつく日は『カミカミデー』、6月は『食育月間』です。

- ★毎月19日には、「食」について考えられるような献立をたてています。食事による体への影響や健康のこと、食べ物の栄養素や旬について。さらに昔からの習慣や地域のことなど、「食」から学べることはたくさんあります。
- ★8のつく日は「カミカミデー」があり、8・18・28と、8のつく日を「歯の日」と決め、子どもたちには、よく噛んで食べるよう呼びかけています。当日は、食材に「ごぼう」や「レンコン」などの噛むことを意識できるような献立を「カミカミメニュー」として提供しています。
- ★6月の「食育月間」では、奈良県の地場産物を積極的に取り入れた献立が登場します。子どもたちには大和高田市の食べ物について深く知ってもらえるよう、学校給食を通して発信して参りたいと思います。

主食の予定

月曜日 ごはん
火曜日 ごはん
水曜日 ごはん
木曜日 パン
金曜日 ごはん

