

令和6年度

2月 中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
3日 (月)	チキンビーンズカレー				4日 (火)	ごはん				5日 (水)	規格パン				6日 (木)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉	25 g	1	鶏		つくねの生姜だれ					ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚		あじフライ	1 こ	1	麦
	ぶどう酒	1.5 g				キャベツ入り平つくね	1 こ	1	鶏 豚		トマトケチャップ	7 g	3			揚げ油	5 g	6	
	大豆水煮	20 g	1	豆		土しょうが	0.5 g	4			トマトピューレ	7 g	3			野菜たっぷりみそ汁			
	にんにく	0.3 g	4			砂糖	2 g	5			砂糖	0.4 g	5			豆腐	30 g	1	豆
	土しょうが	0.3 g	4			本みりん	1 g				粉からし	0.04 g				かぼちゃ	15 g	3	
	じゃがいも	50 g	5			清酒	0.5 g		麦 豆		コンソメ	2 g				白菜	20 g	4	
	たまねぎ	50 g	4			こいくちしょうゆ	4 g				ぶどう酒	2 g				にんじん	8 g	3	
にんじん	20 g	3		でんぷん	0.4 g	5		コンソメ	2 g			だいこん	30 g	4					
グリーンピース	5 g	4		沢煮碗				塩	0.1 g			●青ねぎ	8 g	3					
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豚肉	15 g	1	豚	こしょう	0.04 g			みそ	8 g	3					
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	ごぼう	20 g	4		ブロccoliーサラダ				白みそ	2 g	1	豆				
トマトケチャップ	3 g			だいこん	20 g	4		ブロccoliー	25 g	3		だしパック	3 g						
トンカツソース	2 g			たまねぎ	15 g	4		キャベツ	25 g	4		豚肉とごぼうの炒め物							
ウスターソース	1 g			にんじん	15 g	3		ホールコーン	4 g	4		豚肉	20 g	1	豚				
コンソメ	1.8 g			干しいたけ	1 g	4		和風たまねぎドレッシング	6 g	6	麦 豆	ごぼう	20 g	4					
塩	0.1 g			白ねぎ	4 g	4						●つきこんにやく	5 g	5					
こしょう	0.04 g			だしパック	5 g		鯖 麦 豆					にんじん	5 g	3					
					こしょう	0.05 g						本みりん	1 g						
					こんにやくのきんぴら							清酒	1 g						
					鶏肉	10 g	1	鶏				砂糖	1 g	5					
					●つきこんにやく	25 g	5					こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
					にんじん	6 g	3												
					平天	10 g	1	豆											
					砂糖	1 g	5												
					こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆											
	エネルギー	783		kcal		エネルギー	678		kcal		エネルギー	769		kcal		エネルギー	762		kcal
	たんぱく質	28.5		g		たんぱく質	25.2		g		たんぱく質	31.5		g		たんぱく質	29.4		g
日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
7日 (金)	混ぜ込みご飯				10日 (月)	ごはん				12日 (水)	規格パン				13日 (木)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	ツナ	5 g	1			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	ごぼう	10 g	4			焼売	2 こ	1	麦 豆 豚		ポロニアカツ	1 こ	1	豆 鶏		ちくわのカレー揚げ	1 本	1	
	まいたけ	5 g	4			麻婆豆腐					揚げ油	4 g	6			ちくわ	0.3 g		
	にんじん	5 g	3			豚ひき肉	25 g	1	豚		鶏肉	20 g	1	鶏		カレー粉	6 g	5	麦
	本みりん	3 g		麦 豆		蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆		白菜	20 g	4			てんぷら粉	5 g	6	
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		豆腐	70 g	1	豆		だいこん	20 g	4			揚げ油	5 g		
	こいくちしょうゆ	2 g		鯖		たけのこ	30 g	4			じゃがいも	20 g	5			みそ汁			
	だしパック	1 g				にんじん	20 g	3			たまねぎ	20 g	4			うす揚げ	10 g	1	豆
				●青ねぎ	10 g	3		牛乳	50 g	2	乳	豆腐	15 g	1	豆				
				にんにく	0.3 g	4		生クリーム	5 g	2	乳	清酒	0.7 g						
				土しょうが	0.3 g	4		コンソメ	2 g			白菜	20 g	4					
				でんぷん	1.5 g	5	豆 鶏 豚	塩	0.1 g			にんじん	20 g	3					
				中華スープ	2 g			こしょう	0.03 g			●小松菜	15 g	3					
				豆板ジャン	0.3 g			●米粉	3 g	5		みそ	8 g	1	豆				
				清酒	3 g			小松菜とツナのソー				白みそ	2 g	1	豆				
				ごま油	0.6 g	6	ゴ	ポロニアカツ	1 こ	1	豆 鶏	だしパック	3 g						
				赤みそ	5.5 g	1	豆	鶏肉	20 g	1	鶏	五目炒め							
				こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆	ツナ	5 g	1		れんこん	15 g	4					
				砂糖	1.5 g	5		にんにく	0.2 g	4		鶏肉	10 g	1	鶏				
				こしょう	0.04 g			油	0.1 g	6		●つきこんにやく	10 g	5					
					中華サラダ			コンソメ	0.5 g			たまねぎ	10 g	4					
					キャベツ	30 g	4		こしょう	0.03 g		にんじん	5 g	3					
					きゅうり	15 g	4					土しょうが	0.5 g	4					
					ホールコーン	5 g	4					砂糖	1 g	5					
					ごま油	0.4 g	6	ゴ				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
					こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆											
					穀物酢	2 g													
					砂糖	2 g	5												
	エネルギー	731		kcal		エネルギー	812		kcal		エネルギー	758		kcal		エネルギー	717		kcal
	たんぱく質	29.7		g		たんぱく質	33.2		g		たんぱく質	30.9		g		たんぱく質	26.5		g
日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
14日 (金)	ハッシュドボーク				17日 (月)	ごはん				18日 (火)	たれカツ丼				19日 (水)	規格パン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	豚肉	25 g	1	豚		豚キムチ					牛乳	1 本	2	乳		ポークチャップ			
	ぶどう酒	1.5 g				豚肉	50 g	1	豚		豚肉	50 g	1	豚		豚肉	50 g	1	豚
	たまねぎ	60 g	4			たまねぎ	40 g	4			塩	0.1 g				塩	0.1 g		
	にんじん	20 g	3			白ねぎ	10 g	4			こしょう	0.02 g				こしょう	0.02 g		
	トマト	20 g	3			白菜キムチ	12 g	4			ぶどう酒	0.5 g				ぶどう酒	0.5 g		
	グリーンピース	5 g	4			土しょうが	0.5 g	4			●ぶなしめじ	10 g	4			●ぶなしめじ	10 g	4	
	●ぶなしめじ	10 g	4			清酒	1 g		麦 豆		たまねぎ	15 g	4			たまねぎ	15 g	4	
にんにく	0.1 g	4		こいくちしょうゆ	1 g			トマトケチャップ	8 g			トマトケチャップ	8 g						
ハヤシルウ	15 g	6		ごま油	0.5 g	6	ゴ	ウスターソース	2 g			ウスターソース	2 g						
トマトケチャップ	5 g			でんぷん	1 g	5		コンソメ	0.5 g			コンソメ	0.5 g						
トンカツソース	1 g			トックスー				でんぷん	0.1 g	5		ポトフ							
ウスターソース	2 g			トック	25 g	5						ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚				
コンソメ	0.8 g			鶏肉	20 g	1	鶏					じゃがいも	30 g	5					
塩	0.3 g			たまねぎ	25 g	4						たまねぎ	20 g	4					
こしょう	0.05 g			たけのこ	15 g	4						だいこん	25 g	4					
				にんじん	10 g	3						にんじん	20 g	3					
				干しいたけ	0.5 g	4						にんにく	0.2 g	4					
				●青ねぎ	6 g	3						ぶどう酒	1 g						
				中華スープ	2.2 g		豆 鶏 豚					コンソメ	2.2 g						
				うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆					こしょう	0.04 g						
				塩	0.1 g							塩	0.2 g						
					豆腐の韓国風サラダ							キャベツのソー							
					豆腐	15 g	1	豆				キャベツ	40 g	4					
					キャベツ	25 g	4					ツナ	10 g	1					
					にんじん	5 g	3					ホールコーン	5 g	4					
					にんにく	0.1 g	4					コンソメ	0.5 g						
					ごま油	0.5 g	6	ゴ				油	0.1 g	6					
					こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆				塩	0.2 g						
					穀物酢	1.2 g						こしょう	0.03 g						

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
20日（木）	ごはん				21日（金）	ごはん				25日（火）	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚		かつおカツ	1 こ	1	麦 豆		焼きししやも	2 尾	1	
	八宝菜					揚げ油	6 g	6			カレーうどん			
	豚肉	40 g	1	豚		すまし汁					●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	ちくわ	15 g	1			うす揚げ	9 g	1	豆		豚肉	20 g	1	豚
	たまねぎ	30 g	4			かまぼこ	10 g	1			清酒	1.5 g		
	白菜	30 g	4			たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3			ごぼう	20 g	4			にんじん	12 g	3	
	たけのこ	20 g	4			にんじん	10 g	3			●青ねぎ	8 g	3	
	にんじん	15 g	3			●青ねぎ	6 g	3			●ぶなしめじ	10 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3			えのきたけ	10 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	土しょうが	1 g	4			土しょうが	0.3 g	4			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	きくらげ	1.2 g	4			本みりん	1 g				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	干しいたけ	0.5 g	4			清酒	1.2 g				本みりん	3 g		
	清酒	1.5 g				うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		カレー粉	0.12 g		
	オイスターソース	1 g				だしパック	3 g		鯖		だしパック	2 g		
	中華スープ	3 g		豆 鶏 豚		だし昆布	1 g				れんごんの炒め物			
3年給食無し	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆	3年給食無し	鶏肉とキャベツの炒め物				3年給食無し	れんこん	20 g	4	
	でんぷん	2 g	5			鶏肉	20 g	1	鶏		鶏ひき肉	15 g	1	鶏
	中華和え					キャベツ	25 g	4			たまねぎ	15 g	4	
	だいこん	20 g	4			にんじん	10 g	3			にんじん	5 g	3	
	きゅうり	15 g	4			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆		土しょうが	0.5 g	4	
	にんじん	8 g	3			砂糖	1 g	5			清酒	1 g		
	ホールコーン	5 g	4			でんぷん	0.8 g	5			砂糖	1 g	5	
	ごま油	0.3 g	6	ゴ							こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	砂糖	2 g	5								でんぷん	0.1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆										
	穀物酢	2 g												
エネルギー		785	kcal		エネルギー		745	kcal		エネルギー		760	kcal	
たんぱく質		30.7	g		たんぱく質		27.7	g		たんぱく質		30.6	g	

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

☆献立は都合により変更になることがあります。

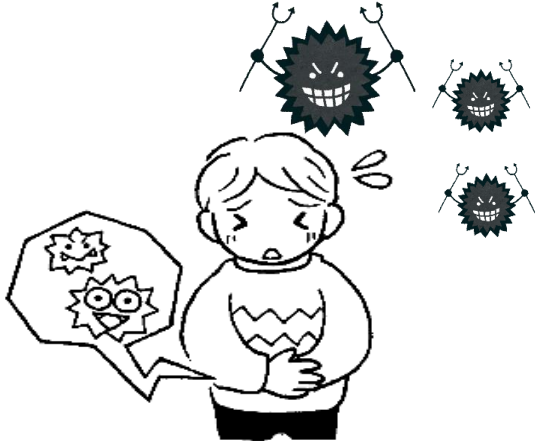
～～ノロウイルス感染症に注意！！～～

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスにより引き起こされる急性胃腸炎で、特に冬季に流行します。感染力がとても強く、予防・注意が必要です。

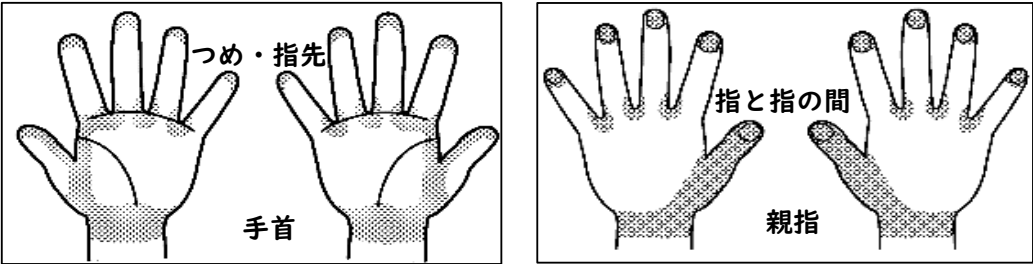
予防には、手洗いが有効です。洗い残しやすい箇所を確認して、しっかり手洗いをしましょう。

主な症状

- ・下痢
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱
- など



洗い残しやすい場所



色のついている箇所が洗い残しが多い場所です。

手を洗う時は、石けんを泡立て、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首など、順番を決めると洗い残しがなくなります。

30秒間の手洗いを2回繰り返すことが効果的です。

手を洗った後は清潔なハンカチなどで手をふきましょう！

「アレルギー」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載してます。(下図参照)

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
缶	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
レ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン

6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

2月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
753	29.5	21.3	401	106	4.4	284	0.76	0.58	30	6.5

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。

また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー

