

材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとどのえるもの	ようちえん
11(木)	ごはん 牛乳 ぶりのみそづけフライ れんこんのきんぴら ならの雑煮	牛乳 ぶり ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう ごま さいも しらたまもち	れんこん にんじん えだまめ だいこん はねぎ	588 20.4
12(金)	せわりパン 牛乳 ウィンナー ドライカレー 冬のポトフ プチりんごゼリー	牛乳 ウィンナー ぶたにく だいず ベーコン	せわりパン あぶら カレールー ジャがいも プチりんごゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン かぶ ブロッコリー	478 21.0
15(月)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 寒天サラダ 麻婆豆腐	牛乳 こんにゃくかんてん とうふ ぶたにく	米 ドレッシング(わふう) ごまあぶら さとう でんぷん	コーンしゅうまい きゅうり あかピーマン ブロッコリー たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが	512 21.0
16(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豚汁	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ うすあげ みそ シーチキン	米 さとう でんぷん じゃがいも あぶら さいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう はねぎ	557 24.3
17(水)	ごはん 牛乳 五目ラーメン はるまき フルーツ白玉	牛乳 はるまき ぶたにく なると わかめ	米 あぶら ちゃんぽんめん ダイスゼリー(マスカット・もも) しらたまだんご ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが りんご みかん もも パイン	648 19.7
18(木)	ごはん 牛乳 やさいふりかけ ブロッコリーのおかか和え 豚じゃが	牛乳 かつおぶし ぶたにく	米 さとう ジャがいも こんにゃく あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ グリーンピース やさいふりかけ	459 17.7
19(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 鮭の当帰葉パン粉焼き だいこん 大根サラダ 米粉のコーンスープ	牛乳 さけ むしさきみ ベーコン	こめこパン オリーブあぶら パンこ さとう ごまあぶら こめこ	とうきば だいこん ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん パセリ	488 24.9
22(月)	ごはん 牛乳 ほしがたコロッケ うめこんぶ和え ポークカレー	牛乳 しおこんぶ ぶたにく	米 あぶら ジャがいも カレールー ほしがたころっけ	はくさい きゅうり カリカリうめ にんじん たまねぎ りんご	593 18.0
23(火)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮 かつらぎ塩こうじソテー いものこ汁	牛乳 にしん ぶたにく とりにく とうふ	米 でんぷん あぶら さいも こんにゃく	キャベツ にんじん コーン なめこ しろねぎ	465 21.1



せんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
全国学校給食週間 1月24日~30日



24(水)	ごはん 牛乳 わかさぎフライ なら あ とうにゅう じる 奈良和え 豆乳あすか汁	牛乳 わかさぎ うすあげ にくだんご とうふ みそ とうにゅう	米 あぶら こんにゃく さとう はるさめ	にんじん しいたけ ぜんまい ならづけ たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが	537 17.3
25(木)	ごはん 牛乳 大和まなちりめん かしわのすき焼き プチももゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま こんにゃく あぶら プチももゼリー	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はくさい ごぼう しめじ しろねぎ	507 21.8
26(金)	コッペパン 牛乳 とうにゅう 豆乳コーンコロッケ イタリアンサラダ かつらぎ なべ 葛城ラコンテ鍋 みかんジャム	牛乳 ぶたにく だいず とうにゅうコーンコロッケ	コッペパン あぶら ドレッシング(イタリアン) さとう みかんジャム	ブロッコリー あかピーマン コーン キャベツ にんじん しめじ たまねぎ トマト	514 19.5
29(月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご やまと にくどん く じる 大和まなひき肉丼の具 かす汁	牛乳 たまご ぶたにく だいず ちくわ みそ	米 こんにゃく さとう ごまあぶら	やまとまなづけ きピーマン あかピーマン しょうが だいこん たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	462 20.1
30(火)	ごはん 牛乳 てづく 手作りからあげ こんさい いた 根菜ぴりっと炒め まなにゅうめん	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ うすあげ わかめ	米 でんぷん あぶら こんにゃく さとう ふしめん	にんにく しょうが れんこん にんじん とうがらし えのきたけ たまねぎ やまとまな	574 22.0
31(水)	ごはん 牛乳 デミグラスハンバーグ カラフルソテー レタススープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ぶたにく とうふ	米 ハヤシルウ さとう あぶら	エリンギ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ レタス	520 20.1

★今月の地場産物★

米・パン・こんにゃく・カレールー・米粉・ふしめん・こまつな・だいこん・  
ならづけ・はくさい・やまとまな・やまとまなづけ・しめじ・なめこ・しろねぎ・  
はねぎ・かぶ・ブロッコリー・ウスターソース・塩こうじ・みかんジャム

★奈良県で生産された食材を紹介します。献立表のなかで、地場産物は太字にしています★

★給食なしのお知らせ★

25日(木)・26日(金) 白鳳中2年

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)



めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう こ ちゅうしよく にほん がっこうきゅうしよく  
明治22(1889)年に山形県の 小学校で子どもたちに 昼食をだしたのが日本の学校給食のはじまり  
です。そのあと、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから  
こむぎこ だっしふんにゅう おく ふた た しょうわ ねん がつ  
小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が贈られ、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月  
24日、この日が学校給食の誕生日ですが、冬休みに重なるため、1月  
24日~30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。  
給食では、奈良県の郷土料理や特産品を使った献立が登場します。



1

七草がゆだー  
ぼく七草  
ぜんじんぶきえるまよ!

2

ホトケノザ セリ  
スズシロ スズナ  
ハコベラ アズナ

3

七草がゆにはね  
大地から芽吹く力を  
いただいたら  
新しい年を元気に  
おこしましょ  
という意味があるのよ

4

七草は全種類  
大々大々  
だから家は  
作ってしまっ  
てしまっ