

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	体の調子をととのえるもの	小学校
9(木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キーマカレー スマイルポテト チキンサラダ	牛乳 ぶたひきにく だいず おしこさみ	米 ジャがいも あぶら カレー ^ウ スマイルポテト ドレッシング(わふう)	にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり	634 23.7
10(金)	せわり ^{せわり} 背割パン 牛乳 はるまき プルコギ スーミータン	牛乳 はるまき ぶたにく とうふ たまご こんにゃくかんてん	せわりパン あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら えのきたけ チンゲンサイ コーン	681 25.8
14(火)	ごはん 牛乳 ^{わふう} 和風つくね うめこんぶ ^あ 和え みぞれ ^{じり} 汁	牛乳 わふうつくね しおこんぶ とりにく とうふ	米 さとう でんぶん こんにゃく	キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう にんじん しめじ はねぎ	547 19.9
15(水)	ごはん 牛乳 ^{あかうお} 赤魚の煮つけ れんこんのきんぴら ^{なら} 奈良 ^{ぞうに} の雑煮 ^{きなこ} きなこ(小袋)	牛乳 あかうお とうふ みそ きなこ	米 あぶら さとう ごま さといも しらたまもち(あか・しろ)	れんこん にんじん えだまめ はくさい いわいだいこん	599 23.9
16(木)	ごはん 牛乳 パオパオ はるさめ ^{まーぼーとうふ} サラダ 麻婆豆腐	牛乳 パオパオ とうふ ぶたひきにく	米 あぶら はるさめ こんにゃく ごま ごまあぶら さとう でんぶん	きゅうり あかピーマン コーン たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが	662 25.4
17(金)	しよく ^{しよく} パン 牛乳 ボロニアステーキ ツナ ^{ふゆやさい} サラダ 冬野菜のポトフ スライスチーズ	牛乳 ボロニアステーキ シーチキン ウインナー スライスチーズ	しよくパン ジャがいも ドレッシング(かんきつ)	キャベツ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん エリンギ	651 30.7
20(月)	ごはん 牛乳 さばのこうじみそ ^づ 漬け くきわかめ ^{ごもくいた} の五目炒め ^{いもの} 汁	牛乳 さばのこうじみそづけ ぶたにく くきわかめ にくだんご とうふ	米 こんにゃく さとう ごま あぶら さといも	にんじん なめこ こまつな	628 27.1
21(火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ ^{どん} 井の具 ^ぐ じゃこ ^な サラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ やきぶた	米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ビーフン	にんにく しょうが キャベツ いら だいこん きゅうり しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	580 24.1
22(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ はくさい ^{はくさい} のたくあん ^あ 和え ^{とんじり} 豚汁	牛乳 いわしのカリカリフライ かつおぶし ぶたにく とうふ うすあげ みそ	米 あぶらごま さといも	はくさい ごぼう にんじん はねぎ たくあん	638 24.1
23(木)	ごはん 牛乳 しの ^に だ煮 いんげん ^あ のごま和え ^{かんとうに} 関東煮 ^{やさい} 野菜ふりかけ	牛乳 ごぼてん あつあげ とりにく しのだに	米 ごま さとう ジャがいも こんにゃく	だいこん にんじん いんげんまめ やさいふりかけ	678 26.3
24(金)	コッペパン 牛乳 パリツオーネ イタリアン ^{かつらぎ} サラダ 葛城 ^{なべ} ラコンテ鍋 奈良 ^{なら} のみかんジャム	牛乳 ぶたにく だいず	コッペパン パリツオーネ あぶら みかんジャム ドレッシング(イタリアン)	ブロッコリー あかピーマン えだまめ キャベツ にんじん しめじ たまねぎ トマト コーン	636 25.6
27(月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ ^な かけ 奈良 ^{ならあ} 和え にゅうめん	牛乳 さわら みそ うすあげ とりにく わかめ	米 さとう でんぶん こんにゃく あぶら ふしめん	ゆず にんじん しいたけ かんぴょう ぜんまい えのきたけ たまねぎ こまつな ならづけ	626 28.2
28(火)	ごはん 牛乳 奈良 ^{なら} のたまご ^や 焼き ブロッコリー ^あ のおかか ^や 和え ^{かしわ} のすき焼き	牛乳 たまご ^や やき かつおぶし とりにく あつあげ	米 さとう こんにゃく あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ しめじ えのきたけ	613 26.1
29(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃ ^{やまと} と大和 ^{やまと} ポークフライ ごまねーず ^{こんさい} サラダ 根菜 ^{しり} みそ汁	牛乳 とうふ みそ かぼちゃとやまとポークフライ	米 あぶら マヨネーズ ごま さといも こんにゃく	キャベツ あかピーマン にんじん だいこん きゅうり ごぼう はねぎ	651 19.7
30(木)	ごはん 牛乳 きんぴら ^や つつみ焼き 大和 ^{やまと} まなちりめん あんかけ ^や うどん 柿 ^{かき} の葉 ^は 寿司 ^{ずし} (さけ)	牛乳 きんぴら ^や つつみやき ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ うすあげ わかめ かきのはずし(さけ)	米 ごまあぶら さとう ごま くずいり ^り うどん でんぶん	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	732 30.1
31(金)	こめこ ^{こめこ} 米粉パン 牛乳 ドライカレー ウインナー オニオンスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず ウインナー ベーコン	こめこパン あぶら カレー ^{ルウ}	にんじん たまねぎ あおピーマン りんご コーン いんげんまめ	609 29.9

～今月の地場産物～
奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています
米・パン・しめじ・こんにゃく・ふしめん・やまとまなづけ・ウスターソース・ならのみかんジャム
カレー^{ルウ}・かぼちゃとやまとポークフライ・かきのはずし(さけ)・ならのたまごやき・さといも・なめこ
ジャがいも・キャベツ・いわいだいこん・チンゲンサイ・はねぎ・だいこん・こまつな・しろねぎ・はくさい

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

1月平均
635
25.7

石けんを使った
手洗いで
かぜを予防しよう

今年^{ことし}は巳^み(へび)年^{とし}！
へびは食べる時に獲物を丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して、味わって食べましょう！

1月24から30日は「全国学校給食週間」です。
この期間の給食には、奈良県や葛城市の食材を使った料理や奈良県の郷土料理がたくさん登場します！お楽しみに・・・♡

祝だいこんは普通の大根と比べて小ぶりて、正月のお雑煮に使われます。