

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	ようちえん
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 おししさみ	米 じゃがいも あぶら カレールウ 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	525 20.2
10(金)	^{せわり} 背割パン 牛乳 プルコギ スーミータン	牛乳 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 にら えのきたけ チンゲンサイ コーン	404 18.9
14(火)	ごはん 牛乳 ^{わふう} 和風つくね うめこんぶ ^あ 和え みぞれ汁 ^{じる}	牛乳 わふうつくね しおこんぶ とりにく とうふ	米 さとう でんぷん 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	467 17.9
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} 奈良の雑煮 ^{ぞうに} きなこ(小袋) ^{こぶくろ}	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	507 21.8
16(木)	ごはん 牛乳 はるさめサラダ ^{まーぼーとうふ} 麻婆豆腐	牛乳 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 でんぷん	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	497 19.5
17(金)	^{しよく} 食パン 牛乳 ボロニアステーキ ツナサラダ ^{ふゆやさい} 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 じゃがいも 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	545 27.0
20(月)	ごはん 牛乳 さばのこうじみそ漬け ^づ くきわかめ ^{ごもくいた} の五目炒め ^{じる} いものこ汁	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	514 22.8
21(火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ ^{どんぐ} 丼の具 じゃこサラダ 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 でんぷん さとう ビーフン	にんにく しょうが キャベツ にら 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	476 20.4
22(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ^{はくさい} 白菜のたくあん ^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	482 18.7
23(木)	ごはん 牛乳 いんげんのごま和え ^あ ^{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	米 ごま さとう じゃがいも 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	473 19.1
24(金)	コッペパン 牛乳 イタリアンサラダ ^{かつらぎ} 葛城ラコンテ鍋 ^{なべ} ^{なら} 奈良のみかんジャム	牛乳 ぶたにく だいず	コッペパン 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	421 19.1
27(月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ^あ ^{なら} 奈良和え 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 でんぷん 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	530 25.7
28(火)	ごはん 牛乳 ^{なら} 奈良のたまご焼き ^や ブロッコリーのおかか ^あ 和え ^{かしわ} のすき焼き	牛乳 たまごやき 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	513 22.8
29(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃと大和ポークフライ ^{やまと} ごまねーずサラダ ^{こんさい} 根菜みそ汁 ^{しる}	牛乳 とうふ みそ かぼちゃとやまとポークのフライ	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	553 17.8
30(木)	ごはん 牛乳 きんぴらつつみ焼き ^や ^{やまと} 大和まなちりめん あんかけうどん	牛乳 きんぴらつつみやき ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ うすあげ わかめ	米 ごまあぶら さとう ごま くずいりうどん でんぷん	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	545 24.3
31(金)	^{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	488 24.6

～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・ならのたまごやき・さといも・はくさい
じゃがいも・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



★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
496
21.3

◎給食なしのお知らせ◎
31日(金):新北幼



ことし
今年巳(へび)年！

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。

