

※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	体の調子をととのえるもの	中学校
2(月)	ごはん 牛乳 やきいも ルーロー飯の具 豆乳スープ	牛乳 ぶたにく とりにくだんご とうにゅう	米 さつまいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こめこマカロニ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい えのきたけ	849 27.9
3(火)	ごはん 牛乳 鶏そぼろと大豆のたまご焼き 関東煮 みかん こざかな	牛乳 とりにく いわし とりそぼろとだいずのたまごやき あつあげ ごぼてん	米 こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいこん みかん	863 32.7
4(水)	ごはん 牛乳 手作りからあげ やみつきキャベツ 冬野菜の豚汁	牛乳 とりにく しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	米 でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ はくさい だいこん にんじん はねぎ	855 31.9
5(木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁	牛乳 ハンバーグ ハム とりにく かまぼこ とうふ	米 さとう じゃがいも マヨネーズ さとも	たまねぎ にんじん きゅうり なめこ しろねぎ	795 28.5
6(金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 かぶのクリーム煮 いちご&マーガリン	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら マーマレード こめこ いちごジャム&マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん かぶ エリンギ	782 31.6
9(月)	ごはん 牛乳 冬野菜カレー ウインナー 柚子の香和え かたぬきチーズ	牛乳 とりにく ウインナー チーズ	米 さつまいも カレールウ あぶら さとう	にんじん たまねぎ れんこん だいこん りんご はくさい きゅうり ゆず	824 31.8
10(火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きりぼしだいこん にももの とんじる 切干大根の煮物 豚汁 みかんゼリー	牛乳 さば うすあげ ぶたにく みそ	米 こんにやく あぶら さとう さとも みかんゼリー	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ	844 28.7
11(水)	ごはん 牛乳 みそカツ ほうれん草のごま和え お米のにゅうめん	牛乳 ポークカツ あかみそ とりにく うすあげ とうふ わかめ	米 あぶら さとう ごま ビーフン	ほうれんそう キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん	799 30.1
12(木)	ごはん 牛乳 バンバンジー まーぼー豆腐 げんき 麻婆豆腐 元氣ヨーグルト	牛乳 おしきさき とうふ ぶたひきにく ヨーグルト	米 ごま さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はねぎ しいたけ にんにく	838 33.4
13(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 わかさぎフリッター ききわかめのサラダ 冬野菜のポトフ ならのいちごジャム	牛乳 わかさぎフリッター ききわかめ シーチキン ウインナー	こめこパン あぶら ドレッシング(ごま) じゃがいも ならのいちごジャム	きゅうり にんじん コーン たまねぎ カリフラワー だいこん エリンギ	768 31.2
16(月)	ごはん 牛乳 いわしのかんろ煮 “ん”盛りサラダ 奈良のっぺ ゆずゼリー	牛乳 いわし あつあげ	米 ドレッシング(ねぎごま) さとも こんにやく さとう でんぷん ゆずゼリー	かぼちゃ れんこん にんじん だいこん しいたけ しょうが	809 27.0
17(火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきいり煮 かす汁	牛乳 とうふハンバーグ ひじき うすあげ とうふ ぶたにく みそ	米 さとう あぶら こんにやく	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ	773 31.3
18(水)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 奈良の塩こうじソテー わかめスープ	牛乳 さば ぶたにく とうふ ききわかめ	米 あぶら でんぷん ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン(き) たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	794 29.4
19(木)	ごはん 牛乳 照り焼きチキン イタリアンサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 とりにく ウインナー	米 さとう でんぷん ドレッシング(イタリアン) チョコレートケーキ	ブロッコリー きゅうり エリンギ ピーマン(あか) コーン キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	776 29.2



～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・こめこマカロニ・こんにやく・カレールウ・さとも・とりにくだんご・かぶ・キャベツ・だいこん・
チンゲンサイ・しろねぎ・はくさい・ほうれんそう・しめじ・なめこ・ならのいちごジャム・しおこうじ・ウスターソース



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)
※ただし米を110gとする。

12月平均

812

30.3

年末年始の行事と行事食

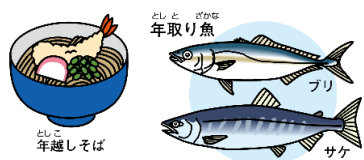
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



冬休みの食生活～10のポイント

た(食)べすきに気をつけよう

の(飲)み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち(1)日3食、規則正しく食べよう

ふ(冬)が旬の食べ物をとろう

ゆ(冬)っくりよくかんで食べよう

や(冬)さい(野菜)をたっぷり食べよう

す(冬)んで、おうちの人のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を(お)やつは時間と量を決めてとろう

—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

冬休みは、楽しい行事がもりだくさん。健康に気を付けて、おうちの人と楽しく過ごしてくださいね。
3学期もおいしい給食をお楽しみに㊦

3学期の給食は、1月9日(木)開始です。

