



※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。

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	幼稚園	小学校	中学校
12(水)	ごはん 牛乳 きんとんパイ キャロットラペ 和風キーマカレー	牛乳 ぶたひきにく だいず たまご	米 さつまいも こむぎこ マーガリン さとう あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(かんきつ)	だいこん にんじん きピーマン オレンジ たまねぎ しろねぎ しめじ りんご	639 18.6	784 21.9	929 25.1
13(木)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ れんこんのきんぴら 奈良の雑煮 きなこ(小袋)	牛乳 あかうお とりにく とうふ みそ きなこ	米 つきこんにやく あぶら さとう ごま さといも しらたまもち	れんこん あかピーマン だいこん にんじん はねぎ	500 20.6	606 24.2	711 27.8
14(金)	背割りドックパン 牛乳 ウインナーのケチャップいため あおのりポテトビーンズ クリーム煮	牛乳 ウインナー だいず あおのり ベーコン あさり とうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こめこ ニョッキ でんぷん	にんじん たまねぎ あおピーマン エリンギ カリフラワー コーン	536 20.1	681 24.8	825 29.4
17(月)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 ブロッコリーのごまあえ 関東煮	牛乳 さば とりにく みそ がんも	米 ごま さとう じゃがいも いたこんにやく	だいこん にんじん ブロッコリー	600 26.4	704 29.5	808 32.7
18(火)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 ビーフンスープ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたひきにく だいず ベーコン げんきヨーグルト	米 あぶら ごまあぶら でんぷん ビーフン	にんにく しょうが キャベツ いらしねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ	500 19.5	598 22.3	696 25.2
19(水)	ごはん 牛乳 ゴンギ いんげんのソテー 石狩鍋	牛乳 とりにく さけ うすあげ みそ	米 でんぷん あぶら いたこんにやく	コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ しょうが にんにく いんげんまめ	549 24.6	672 29.3	795 34.1
20(木)	ごはん 牛乳 ビビンバ いそかこんぶあえ サムゲタン風スープ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ、しおこんぶ のり とりにく ミックスビーンズ とうふ とうにゅう	米 ごまあぶら さとう ごま トック	ぜんまい にんじん しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しめじ	515 21.2	630 25.1	745 29
21(金)	コッペパン 牛乳 グラタン 海藻サラダ 冬野菜のポトフ みかんジャム	牛乳 かいそうミックス ウインナー おから	コッペパン みかんジャム ドレッシング(わふう) じゃがいも こめこ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト だいこん エリンギ りんご	522 16.6	626 20.2	730 23.7
24(月)	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 ふゆいろおあえ にゅうめん	牛乳 たまご みそ とりにく うすあげ わかめ	米 さといも ごま さとう ふしめん	かぼちゃ にんじん れんこん えのきたけ たまねぎ はねぎ いんげんまめ	501 19.4	639 23.2	738 25.7
25(火)	ごはん 牛乳 ちくわのくわの葉あげ ならあえ かす汁	牛乳 ちくわ うすあげ ぶたにく みそ	米 あぶら てんぷらこ さとう つきこんにやく じゃがいも	くわのは にんじん しいたけ ぜんまい だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ ならづけ	517 18.5	608 21.0	796 26.4
26(水)	ごはん 牛乳 納豆 大和まなちりめん かしわのすき焼き	牛乳 なっとう とりにく ちりめんじゃこ あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま いたこんにやく あぶら	しめじ こまつな ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ やまとまなづけ	548 26.8	655 30.8	763 34.9
27(木)	ごはん 牛乳 鱈の照り焼き ほうれん草としめじのあえ物 飛鳥汁	牛乳 さわら とりにく とうふ みそ	米 ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	しめじ にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが ほうれんそう	511 25.4	604 27.9	697 30.3
28(金)	米粉パン 牛乳 わかさぎのドレッシングかけ あかねあえ 葛城ラコンテ鍋	牛乳 わかさぎ ぶたにく	こめこパン あぶら でんぷん マヨネーズ(たまごなし) さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン だいこん しめじ ブロッコリー トマトにんにく かぼちゃ かたひらあかねづけ	457 22.9	584 28.8	711 34.8
31(月)	ごはん 牛乳 煮ぶた 茎わかめの中華いため スーミータン	牛乳 ぶたにく くきわかめ とうふ たまご こんにやくかんてん	米 あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい コーン	496 18.3	724 23.6	939 29.6

1月平均		
528	651	777
21.4	25.2	29.2

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

1/24~1/30 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地でさまざまな行事が行われます。

【※太文字は奈良県産、ななめ文字は葛城市産の食材です】

奈良県産 こめこパン しめじ みかんジャム はねぎ
こまつな 大和まな漬 片平あかね漬
ほうれんそう ふしめん

葛城市産 米(ひのひかり) くわのは だいこん
はくさい カレールウ さけかす

給食なしのお知らせ

24(月)白鳳中3年
27(木)當麻小5年 新庄中2年
28(金)當麻小6年

