

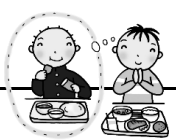
令和6年1月 学校給食予定献立表

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	体の調子をとのえるもの	小学校	中学校
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 きなこ小袋(小・中)	牛乳 ぶり ぶたにく とうふ みそ きなこ(小・中)	米 あぶら さとう ごま さといも 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	705 23.4	801 25.7
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 りんご(小・中)	牛乳 ウィンナー ぶたにく だいたい ベーコン	せわりパン あぶら カレールウ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン かぶ ブロッコリー りんご(小・中)	632 28.2	749 32.4
15(月)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい かんてん まいぼーどうふ 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 てんぷん	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	647 25.8	782 30.5
16(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豚汁 かたぬきチーズ(中)	牛乳 とり ぶたにく とうふ うすあげ みそ シーチキン チーズ(中)	米 さとう てんぷん じゃがいも あぶら さといも 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	656 26.9	806 32.4
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 ちゃんぼんめん 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	805 23.6	975 27.7
18(木)	ごはん 牛乳 お好み焼き(小・中) ブロッコリーのおかかおえ 豚じゃが 元気ヨーグルト(中)	牛乳 かつおぶし ぶたにく ヨーグルト(中)	米 さとう てんぷん じゃがいも こんにゃく あぶら	おこのみやき(小・中) ブロッコリー にんじん たまねぎ グリンピース	621 22.0	772 27.5
19(金)	こめこ 牛乳 さけ とうきば こや 米粉パン 鮭の当帰葉パン粉焼き 大根サラダ 米粉のコンスープ はちみつ大豆(小・中)	牛乳 さけ むしささみ ベーコン はちみつ大豆(小・中)	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	646 32.6	769 37.6
22(月)	ごはん 牛乳 ボロニアカツ(小・中) うめこんぶ和え ポークカレー かたぬきチーズ(中)	牛乳 ボロニアカツ(小・中) しおこんぶ ぶたにく チーズ(中)	米 あぶら じゃがいも カレールウ	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	687 23.0	846 28.5
23(火)	ごはん 牛乳 さわらごまみそだれ(小・中) かつらぎ塩こうじソテー いもの汁 バナナチップ(中)	牛乳 さわら(小・中) みそ ぶたにく とり とうふ	米 さとう てんぷん ごま あぶら さといも こんにゃく	キャベツ にんじん コーン なめこ しろねぎ バナナチップ(中)	605 29.5	745 32.5
24(水)	ごはん 牛乳 わかさぎフライ 奈良おえ 豆乳あすか汁 プチアセロラゼリー(小・中) タルタルソース(たまごなし)(中)	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 プチアセロラゼリー(小・中) タルタルソース(中のみ)(たまごなし)	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	807 22.7	966 26.3
25(木)	ごはん 牛乳 大和まなちりめん かしわのすき焼き 柿の葉ずし(小・中)	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく あつあげ さけ(小・中)	米 ごまあぶら さとう ごま こんにゃく あぶら	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	683 28.3	877 34.8
26(金)	コッペパン 牛乳 豆乳コーンコロッケ イタリアンサラダ 葛城ラコンテ鍋 みかんジャム	牛乳 ぶたにく だいたい 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	629 23.6	744 27.7
29(月)	ごはん 牛乳 ならのあつやきたまご(小・中) やまと にくどん ぐ じる 大和まなひき肉丼の具 かす汁 ならのいちごゼリー(小・中)	牛乳 たまご ぶたにく だいたい ちくわ みそ	米 こんにゃく さとう ごまあぶら ならのいちごゼリー(小・中)	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	646 27.7	747 31.4
30(火)	ごはん 牛乳 手作りからあげ こんさい いた 根菜びりっと炒め まなにゅうめん	牛乳 とり ぶたにく とうふ うすあげ わかめ	米 てんぷん 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	703 26.1	832 30.2
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 ミルクココア(中)	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 ミルクココア(中)	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	611 22.5	780 27.5

せんこくがっこうきゅうしゅうかん  
全国学校給食週間 1月24日~30日



**\*今月の地場産物\***

米・パン・こんにゃく・カレールウ・米粉・ふしめん・かきのはずし・おこのみやき  
ならのあつやきたまご・はちみつ大豆・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・ならのいちごゼリー  
★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) 白風中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)

672	813
25.7	30.2

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 ぶた 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。

