



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	小学校	中学校
1(金)	食パン 牛乳 ボロニアカツ(小・中) ポテトサラダ ニョッキのクリーム煮 スライスチーズ(中)	牛乳 ボロニアカツ とりにく ベーコン とうにゆう チーズ(中)	しよくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) ニョッキ こめこ	たまねぎ えだまめ コーン にんじん エリンギ ブロッコリー	701 26.6	895 34.5
4(月)	ごはん 牛乳 プチにくまん(小・中) 棒棒鶏 麻婆豆腐 プチアセロラゼリー	牛乳 にくまん おしきさみ とうふ ぶたにく	米 ごま さとう プチアセロラゼリー ごまあぶら でんぷん	きゅうり キャベツ コーン しょうが たまねぎ にんじん はねぎ にんにく	688 26.6	852 32.0
5(火)	ごはん 牛乳 手作りからあげ ブロッコリーのおかかあえ いものこ汁	牛乳 とりにく かつおぶし とりにくだんご とうふ	米 でんぷん あぶら さとう さといも こんにやく	にんにく しょうが ブロッコリー えのきたけ にんじん はねぎ	674 27.1	797 31.4
6(水)	ごはん 牛乳 さば塩焼き(小・中) きんぴらごぼう とうふのみそ汁	牛乳 さば ぶたにく とうふ うすあげ わかめ みそ	米 こんにやく さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん なめこ	652 31.0	744 33.6
7(木)	ごはん 牛乳 ちりめんたくあん カレーうどん みかん 元気ヨーグルト(中)	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく しおこんぶ かまぼこ うすあげ ヨーグルト(中)	米 ごま ごまあぶら さとう うどん カレールウ	キャベツ たくあん にんじん たまねぎ しめじ はねぎ みかん	614 21.6	770 27.3
8(金)	米粉パン 牛乳 豆乳コーンコロッケ イタリアンサラダ 冬野菜のポトフ チョコ大豆クリーム(小・中)	牛乳 とうにゆうコーンコロッケ カクテルウインナー	こめこパン あぶら ドレッシング(イタリアン) じゃがいも チョコだいずクリーム	ブロッコリー あかピーマン えだまめ たまねぎ にんじん カリフラワー だいこん	684 26.9	794 31.9
11(月)	ごはん 牛乳 はるまき スーミータン ほうれん草としめじの和え物 味付小魚(中)	牛乳 はるまき とうふ たまご あじつきこぎかな(中)	米 あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ほうれんそう あじつきしめじ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	645 18.8	804 24.9
12(火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き(小・中) にんじんしりしりにゅうめん	牛乳 いり豆腐つつみやき シーチキン かまぼこ とりにく とうふ わかめ	米 あぶら ふしめん	にんじん コーン たまねぎ はねぎ	598 25.8	689 28.6
13(水)	ごはん 牛乳 わかさぎフライ ひじきいり煮 かす汁 タルタルソース(たまごなし)(中)	牛乳 わかさぎ とりにく ひじき だいず とうふ ぶたにく みそ	米 あぶら こんにやく さとう タルタルソース (たまごなし)(中)	にんじん だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ	780 24.4	947 28.4
14(木)	ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル ワンタンスープ 黒糖ビーンズ(中)	牛乳 ぶたにく こうやとうふ ベーコン こくとうビーンズ(中)	米 ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ぜんまい あかピーマン こまつな キャベツ たまねぎ はくさい もやし にんじん	572 21.5	708 26.3
15(金)	せわりパン 牛乳 クリスピーチキン(小・中) コールスローサラダ コンソメスープ クリスマスデザート スティックチーズ(中)	牛乳 クリスピーチキン ウインナー チーズ(中)	せわりパン あぶら マヨネーズ(たまごなし) ドレッシング(かんきつ) こめこマカロニ じゃがいも チョコケーキ	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン えだまめ	695 20.5	880 26.9
18(月)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮 いんげんのごま和え 関東煮 元気ヨーグルト(中)	牛乳 にしん とりにく あつあげ にくだんご ヨーグルト(中)	米 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん いんげんまめ	663 29.2	823 35.5
19(火)	★ 食育の日：ならの一年をしめくくるおまつり【おんまつり】のごちそうならのっぺ、やまとまなづけをつかったふりかけなど…					
19(火)	ごはん 牛乳 ならのたまごやき(小・中) やまとまなちりめん ならのっぺ あじつけのり(中)	牛乳 たまご ちりめんじゃこ かつおぶし がんも あじつけのり(中)	米 ごまあぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぷん	やまとまなづけ こまつな にんじん しめじ	590 25.4	688 29.1
20(水)	ごはん 牛乳 とうじあげ キーマカレー ゆずゼリー(小・中) ナン(中) ミルメークココア(中)	牛乳 ミックスビーンズ ぶたにく だいず	米 でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも カレールウ ゆずゼリー ナン(中) ミルメークココア(中)	かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ りんご トマト	736 32.1	996 40.6

今月の地場産物 ~奈良県で製造・生産したものを太字にしています~

米・パン・こんにやく・カレールウ・ウスターソース・ニョッキ・ならのたまごやき・やまとまなづけ
こめこマカロニ・しめじ・なめこ・さけかす・はねぎ・こまつな・ほうれんそう・はくさい・だいこん・ふしめん

【給食なしのお知らせ】

4(月) 當麻幼

12月平均

664
25.5

813
30.8

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめな手洗い</p>	<p>★早おき、早ね</p>	<p>★きせつの野菜・果物を食べる</p>
<p>★朝・昼・夕 3食たべる生活習慣</p>	<p>★自分にあった運動</p>	<p>★きせつの野菜・果物を食べる</p>

にんじんの色

このオレンジ色は「カロテン」として

「カロテン」として

変身するんだ!

ビタミンAに

わたしはにんじん! 鮮やかなオレンジ色は、みんなの体の中に入ると、目をよくしたり、ひびきをひよぶにしたり、カゼなどのウィルスから体を守るよ!

だからわたしはみんなに大人気!!

だからわたしは

★栄養価の表示★
上の段: エネルギー(kcal)
下の段: たんぱく質(g)

【15日はX'masこんだて!】

今年の冬至は22日!

3学期の給食は1月11日から!