

学校給食週間(1月24日~1月30日)			30日(月)ふるさと給食・長崎県			31日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			さんさいおこわ			しろごはん		
こめ★	80	き	アルファかさんさいおこわ	80	き	ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	206	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	えびのフリッター	40	あか	さばのみそに		
さばのみそに			あぶら	4	あか	さばのみそに	40	あか
さばのみそに	40	あか	ぶたじる	15	あか	つちしょうが	2	みどり
つちしょうが	2	みどり	とうふ	25	あか	しろねぎ	5	みどり
しろねぎ	5	みどり	はくさい	40	みどり	みそ	4	あか
みそ	4	あか	じゃがいも	30	き	さとう	3	き
さとう	3	き	しめじ	10	みどり	りょうりしゅ	3	き
りょうりしゅ	3	き	にんじん	8	みどり	こいくちしょうゆ★	0.3	
こいくちしょうゆ★	0.3		あおねぎ★	5	みどり	うらかみそぼろ		
うらかみそぼろ			みそ	7.5	あか	ぶたにく	8	あか
ぶたにく	8	あか	だしパック	0.7		ごぼう	15	みどり
ごぼう	15	みどり	あぶら	0.2	き	いとこんにやく★	10	みどり
いとこんにやく★	10	みどり	みかん	40	みどり	にんじん	8	みどり
にんじん	8	みどり				さやいんげん	7	みどり
さやいんげん	7	みどり				ひらてん	5	あか
ひらてん	5	あか				きりぼしだいこん	2.5	みどり
きりぼしだいこん	2.5	みどり				こいくちしょうゆ★	1	
こいくちしょうゆ★	1					みりん	0.7	
みりん	0.7					さとう	0.5	き
さとう	0.5	き				りょうりしゅ	0.5	き
りょうりしゅ	0.5	き				あぶら	0.3	き
あぶら	0.3	き				だしのもと	0.1	
だしのもと	0.1					だごじる		
だごじる						すいとん	20	き
すいとん	20	き				はくさい	30	みどり
はくさい	30	みどり				だいこん	25	みどり
だいこん	25	みどり				あぶらあげ★	5	あか
あぶらあげ★	5	あか				しいたけ	5	みどり
しいたけ	5	みどり				あおねぎ★	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり				うすくちしょうゆ★	2.8	
うすくちしょうゆ★	2.8					だしパック	1	
だしパック	1					みりん	0.8	
みりん	0.8							

1月17日は「防災とボランティアの日」です。

1月17日は、1995年に発生した「阪神・淡路大震災」の日です。その後1月17日は「防災とボランティアの日」とし、災害時のボランティアや日ごろからの備えについて考える日となりました。

給食では、非常食として備えられる「かんぱん」と学校に備蓄している「野菜シチュー」を献立に入れました。

防災について話し合う機会にしてください。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう こんだて
全国学校給食週間中の献立

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう (がつ か がつ にち) は、
 特徴のある献立を実施します。

24日(火) ブラジル料理

パン
 ぎゅうにゅう
 フランゴ・ア・パサリーニョ
 チリコンカン
 カンジャ

「フランゴ・ア・パサリーニョ」は、
 鶏肉にたまねぎ・にんにく・パセリで下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる料理です。



25日(水) 100%ならの日

かきのはずし
 ぎゅうにゅう
 ならのさともコロッケ
 やまとにくどりうどん

奈良県で作られた食材を100%使った献立です。(牛乳・調味料を除く)
 北葛城郡の小中学校給食で「100%ならの日」に取り組んでいます。



26日(木) インド料理

こめこパン
 ぎゅうにゅう
 キーマカレー
 サモサ
 さやいんげんのソテー
 ヨーグルト

「サモサ」は、
 インドの軽食です。



27日(金) 中学校と同じ献立

しろごはん
 ぎゅうにゅう
 あつやきたまご
 だいこんのおかかあえ
 かしわのすきやき

広陵町の中学校と同じ献立です。
 「かしわのすきやき」は奈良の郷土料理です。「かしわ」は鶏肉のことです。



30日(月) ふるさと給食「長崎県」

しろごはん
 ぎゅうにゅう
 さばのみそに
 うらかみそぼろ
 だごじる

「うらかみそぼろ」は、長崎県の浦上地区が発祥の料理で、「肉」を食べる習慣のなかった人々に「豚肉」を食べてもらうために考えられた料理です。長崎県の学校給食では定番のメニューだそうです。
 「だごじる」は、すいとん汁のことです。

★……奈良県産または、奈良県内で製造された食材
 ……広陵町または広陵町内で製造された食材
 ……魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。
 はしを家庭から持参することは自由です。

えいようりょう(月平均)		
エネルギー	たんぱく質	カルシウム
618kcal	24.9g	361mg

献立は都合により一部変更する場合があります。
 令和4年度 広陵町教育委員会教育振興部教育総務課