

令和6年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

榮養三色

あか：からだの^ち血や^{にく}肉・^{ほね}骨になるたべもの
 き：からだのねつや^{ちから}力になるたべもの
 みどり：からだの^{ちょうし}調子をととのえるたべもの



…^{ならけんさん}奈良県産または、^{ならけんない}奈良県内で^{せいぞう}製造された^{しょくざい}食材



…^{こうりょうちょう}広陵町^{こうりょうちょうない}または広陵町内^{せいぞう}で製造^{しょくざい}された食材



…魚さかなの日ひです。骨ほねに注意ちゅういしてよくかんで食たべましょう。

・はしを持^{じさん}参することは自由^{じゆう}です。

9日(木)			10日(金)お正月献立			14日(火)かみかみデー			15日(水)			16日(木)			17日(金)防災ボランティアの日		
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	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
パン			しろうごはん			わかめごはん			おぎごはん			ココアあげパン			セルフおにぎり(ツナ)		
パン★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	65	き	こめ★	72	き	パン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファかもちめ	7	き	むぎ	8	き	あぶら	5	き	てまきのり	3	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	わかめごはんのもと	1.8	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ミルマークココア	5	き	ツナみずに	20	あか
ハンバーグのケチャップソース			にしんかんろに			あぶら	0.5	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こいくちしょうゆ★	0.6	
ハンバーグのケチャップソース	80	あか	にしんかんろに	40	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ボークカレー	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	0.6	き
チンゲンサイとツナのソテー			くろまめ	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたにく	20	あか	オムレツ			りょうりしゅ	0.2	
チンゲンサイ	35	みどり	くろまめ	20	あか	さんまのかばやし	30	あか	クッキングワイン	1		オムレツ	40	あか	つちしょうが	0.5	みどり
コーン	5	みどり	やまどのぞうに	25	き	さんまのひらきでんぶんつき	3	き	にんにく	0.2	みどり	やさいたっぷりスープ	15	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
ツナみずに	8	あか	しらたまだんご	25	き	あぶら	3	き	つちしょうが	0.2	みどり	ベーコン	15	あか	きりぼしだいこんのいためもの		
あぶら	0.3	き	とうふ	20	あか	こいくちしょうゆ★	2	き	じゃがいも	50	き	たまねぎ	35	みどり	カットウインナー	8	あか
コンソメ	0.5		だいこん	25	みどり	さとう	1	き	たまねぎ	60	みどり	かぼちゃ	20	みどり	きりぼしだいこん	6	みどり
こしょう	0.01		さといも	10	き	みりん	0.8		にんじん	15	みどり	キャベツ	25	みどり	きりぼしだいこん	20	みどり
ポトフ			きんときにんじん	7	みどり	けんちんじる			コンソメ	1		にんじん	8	みどり	キャベツ	25	みどり
あらびきウインナー	15	あか	しろみそ	7	あか	とうふ	25	あか	カレールウ★	7	き	こまつな	7	みどり	にんにく	0.2	みどり
じゃがいも	45	き	みそ	4	あか	あぶらあげ★	8	あか	カレーフレーク	7	き	しめじ	7	みどり	コンソメ	0.5	
だいこん	35	みどり	だしパック	0.8		だいこん	30	みどり	カレーこ	0.02		コンソメ	1		うすくちしょうゆ★	0.2	
キャベツ	30	みどり	きなこ(小袋)			さといも	10	き	こしょう	0.02		うすくちしょうゆ★	0.5		こしょう	0.01	
たまねぎ	30	みどり	さとういりきなこ	5	あか	ごぼう	15	みどり	トマトケチャップ	2		あぶら	0.5	き	こしょう	0.01	
にんじん	15	みどり				こんにゃく★	15	き	ウスターソース	0.5		こしょう	0.01		すいどんじる		
コンソメ	1					にんじん	5	みどり	あぶら	0.2	き				すいどん	20	き
うすくちしょうゆ★	0.8					あおねぎ★	5	みどり	ごぼうサラダ						あぶらあげ★	8	あか
あぶら	0.3	き				つちしょうが	0.7	みどり	ごぼう	35	みどり				だいこん	40	みどり
ローリエ	0.02					でんぶん	1	き	えだまめ	8	みどり				さといも	13	き
こしょう	0.01					だしパック	1		うすくちしょうゆ★	1					にんじん	10	みどり
						うすくちしょうゆ★	2.8		さとう	0.5	き				あおねぎ★	5	みどり
						みりん	0.5		だしのもと	0.1					だしパック	1	
									ごまドレッシング(小袋)	10	き				うすくちしょうゆ★	3	
															みりん	0.5	
															かんぱん		
															かんぱん	7	き
20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)ふるさと給食秋田県			27日(月)台湾料理		
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	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
しろうごはん			こめこパン			しろうごはん			パン			しろうごはん			おぎごはん		
こめ★	80	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	72	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			ぎゅうにゅう			むぎ	8	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう		
いわしのうめに			ミートスパゲティ			ぶたにくとキムチのいためもの			てりやきチキンドッグ			はたはたのからあげ			ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめに	40	あか	スパゲティ	28	き	ぶたにく	30	あか	とりにく	40	あか	はたはたのからあげ	15	あか	ルーローパン		
キャベツのごまこんぶあえ			ぎゅうひきにく	5	あか	はくさい	40	みどり	こいくちしょうゆ★	1.7		あぶら	1.5	き	ぶたにく	35	あか
キャベツ	40	みどり	ぶたひきにく	15	あか	だいこんキムチ★	12	みどり	さとう	1.3	き				チンゲンサイ	5	みどり
にんじん	8	みどり	あぶら	0.3	き	にら	8	みどり	みりん	0.6		かぼちゃのそぼろに	50	みどり	チンゲンサイ	10	みどり
しおこんぶ	1	あか	たまねぎ	45	みどり	にんにく	0.2	みどり	りょうりしゅ	0.3		かぼちゃ	15	あか	たまねぎ	15	みどり
すりごま	1	き	にんじん	15	みどり	つちしょうが	0.2	みどり	あぶら	0.3	き	とりひきにく	15	あか	たまねぎ	15	みどり
ごまあぶら	0.5	き	ピーマン	5	みどり	さとう	1.5	き	キャベツ	40	みどり	うすくちしょうゆ★	2		つちしょうが	0.5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.7		エリンギ	8	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5		スライスチーズ	15	あか	さとう	1.2	き	にんにく	0.5	みどり
ちゃんこじる			にんにく	0.3	みどり	りょうりしゅ	1.5		ミネストローネ			てんぷん	0.3	き	あぶら	0.3	き
にくだんご	25	あか	トマトケチャップ	22	みどり	あぶら	0.5	き	ベーコン	10	あか	だしパック	0.2		こいくちしょうゆ★	3	
とうふ	25	あか	カットマト	6	みどり	わかめスープ			たまねぎ	50	みどり	きりたんぼじる			さとう	3	き
はくさい	25	みどり	ウスターソース	1		ベーコン	12	あか	じゃがいも	25	き	きりたんぼ	30	き	りょうりしゅ	1	
たまねぎ	30	みどり	コンソメ	0.1		とうふ	25	あか	カットマト	15	みどり	とりにく	15	あか	オイスターソース	1.4	
しめじ	8	みどり	さとう	0.5	き	たまねぎ	35	みどり	にんじん	12	みどり	だいこん	25	みどり	でんぶん	1	き
あおねぎ★	6	みどり	こしょう	0.02		えのきたけ	8	みどり	セロリ	8	みどり	にんじん	8	みどり	ワンダンスープ		
うすくちしょうゆ★	2.8		レタスのスープ			にんじん	8	みどり	だいず	7	あか	こんにゃく★	10	き	ワンタン	4	き
みりん	1		カットウインナー	12	あか	あおねぎ★	5	みどり	トマトケチャップ	7		しめじ	8	みどり	やきぶた	10	あか
りょうりしゅ	1		じゃがいも	30	き	かんそうわかめ	0.8	あか	おおむぎ	4	き	あおねぎ★	5	みどり	はくさい	40	みどり
こしょう	0.01		レタス	25	みどり	ちゅうかスープ★	1		にんにく	0.3	みどり	だしパック	1		にんじん	10	みどり
だしパック	1		しめじ	8	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8		コンソメ	1		うすくちしょうゆ★	2.8		しめじ	8	みどり
			コンソメ	1.2		こしょう	0.01		うすくちしょうゆ★	0.5		みりん	1		あおねぎ★	5	みどり
			うすくちしょうゆ★	0.5		あぶら	0.5	き	さとう	0.2	き	あぶら	0.3	き	ちゅうかスープ★	1	き
			あぶら	0.3	き				あぶら	0.2	き				うすくちしょうゆ★	0.8	
			こしょう	0.01					こしょう	0.01					こしょう	0.01	
全国学校給食週間(1月24日～1月30日)																	

全国学校給食週間(1月24日~1月30日)

1月17日は「防災とボランティアの日」

ねん がつ にち はっせい ほんしん あわ じ だいしんさい ぼうさい ひ さだ さいがい じ
1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をきっかけに「防災とボランティアの日」が定められました。災害時のボランティ
かつどう ひ さい ち ひとびと たす おお ちから ひ ごろ さいがい そな たいせつ
ア活動は、被災地の人々を助ける大きな力となります。また、日頃から、災害への備えをしておくことが大切です。

1月17日の給食では、長期保存ができる乾物を使った「切り干し大根の炒め物」、炊き出しでよく提供される「すいとん汁」、非常食として備えられる「かんぱん」を提供します。



28日(火)ならの日			29日(水)100%ならの日			30日(木)ドイツ料理			31日(金)		
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	献立名	数量	栄養三色
なめし			しろごはん			パン			しろごはん		
アルファかまい	72	き	こめ★	53	き	パン★	50	き	こめ★	80	き
アルファもちごめ	8	き	かきのはずし			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
やまとまな★	30	みどり	かきのはずし(さけ)★	47	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
うすくちしょうゆ★	2.8		ぎゅうにゅう			かりーヴルスト			さばのしょうがに		
しお	0.2		ぎゅうにゅう	206	あか	ウインナー	39	あか	さばきりみ	40	あか
りょうりしゅ	4		ならのキャベツメンチカツ			たまねぎ	15	みどり	つちしょうが	3	みどり
あぶら	0.3	き	ならのキャベツメンチカツ★	5	あか	にんにく	0.3	みどり	こいくちしょうゆ★	3.6	
ぎゅうにゅう			あぶら	50	き	ケチャップ	16		りょうりしゅ	4	
ぎゅうにゅう	206	あか	こまつなのにびたし			カレーこ	0.3		みりん	3	
あつやきたまご			こまつな★	25	みどり	オリーブオイル	0.4	き	さとう	1	き
あつやきたまご★	60	あか	はくさい★	20	みどり	ジャーマンポテト			とりにくごぼうのいためもの		
あすかじる			あぶらあげ★	8	あか	じゃがいも	50	き	とりにく	10	あか
とりにく	20	あか	うすくちしょうゆ★	1.2		ベーコン	10	あか	こんにやく★	10	き
とうふ★	25	あか	さとう	0.8	き	かんそうパセリ	0.01	みどり	ごぼう	20	みどり
はくさい★	50		だしパック	0.2		コンソメ	0.3		くきわかめ	5	あか
しゅんぎく★	10	みどり	みりん	0.2		しお	0.03		にんじん	5	みどり
にんじん	8	みどり	すましじゅ			こしょう	0.01		つちしょうが	0.5	みどり
しいたけ★	8	みどり	とうふ★	20	あか	あぶら	0.5	き	さとう	1	き
しろねぎ	10	みどり	だいこん★	35	みどり	アイントプフ			みりん	1	
つちしょうが	1	みどり	しめじ★	8	みどり	とりにく	20	あか	こいくちしょうゆ★	2.2	
ぎゅうにゅう	15	あか	あおねぎ★	5	みどり	キャベツ	40	みどり	りょうりしゅ	1	
みそ	7	あか	やしふ★	3	き	こまつな	15	みどり	あぶら	0.3	き
りょうりしゅ	1		だしパック	1		にんじん	15	みどり	いちみつがらし	0.01	
だしパック	0.7		うすくちしょうゆ★	2.8		レンズまめ	8	あか	かぼちゃのみそしる		
こいくちしょうゆ★	0.5		みりん	0.5		コンソメ	1		かぼちゃ	30	みどり
あぶら	0.3	き				うすくちしょうゆ★	0.8		とうふ	15	あか
						こしょう	0.01		あぶらあげ★	7	あか
						あぶら	0.5	き	たまねぎ	35	みどり
									えのきたけ	8	みどり
									あおねぎ★	5	みどり
									みそ	7.5	あか
									だしパック	0.7	

全国学校給食週間(1月24日～1月30日)

が づ か に ち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は全国学校給食週間です!

がっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう こんだて しょうかい
学校給食週間中の献立を紹介します。



「きりたんぽ」は秋田県で昔から作られている郷土料理です。つぶしたごはんとを杉の棒に細長くまきつけて、焼き上げます。
「はたはた」は卵を産むときに、浅瀬にパタパタと大群で押し寄せることから「ハタハタ」と呼ばれるようになりました。

飛鳥時代に中国から伝わった「飛鳥鍋」は、鶏肉とたっぷりの野菜を炊き、みそで味付けし、そこに牛乳を加えるのが特徴です。給食では汁物仕立てにしています。

ドイツは、夏は涼しく、冬はとても寒い国です。そのため、涼しい地域でもよく育つじゃがいもや、寒い冬の間に長く保存ができるソーセージなどがよく食べられていました。「かりーヴルスト」の「かりー」はカレー、「ヴルスト」はソーセージという意味です。アイントプフは、色々な野菜を煮込んだスープで、ドイツの家庭料理です。

1/24(金)秋田県	1/27(月)台湾	1/28(火)ならの日	1/29(水)100%ならの日	1/30(木)ドイツ
しろ ・白ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 からあ ・はたはたの唐揚げ に ・かぼちゃのそぼろ煮 じゅ ・きりたんぽ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ルーローハン ワンタンスープ あんぽ豆腐 杏仁豆腐	な ・菜めし ぎゅうにゅう ・牛乳 たまご ・あつやき卵 あすかじる ・飛鳥汁	しろ ・白ごはん かき ・柿の葉寿司 ぎゅうにゅう ・牛乳 ・キャベツメンチカツ こまつな ・小松菜の煮びたし じゅ ・すまし汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 かりーヴルスト ジャーマンポテト アイントプフ

「ルーローハン」は台湾を代表する料理で、屋台や食堂に必ずある人気メニューです。給食では、豚肉とチンゲンサイとたけのこを一緒に炒めています。ごはんのにせて食べましょう。

「柿の葉寿司」は、酢飯と塩漬けにした鯖を渋柿の葉で包んだ奈良県の郷土料理です。給食では、鮭の柿の葉ずしが登場します。
29日は、すべて奈良県産や奈良県で製造された食材を使用する予定です!(牛乳・調味料を除く)

栄養量(月平均)

エネルギー・・・604Kcal たんぱく質・・・24.3g カルシウム・・・378mg 鉄・・・3.5mg