

1月 きゅうしょくこんだてひょう

献立等は都合により変更する場合があります。

令和7年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養
三
色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの
き:からだのねつや力になるたべもの
みどり:からだの調子をととのえるたべもの



…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。



…先割れスプーンのみがつく日です。

それ以外の日には、はしのみがつきます。

13日(火)			14日(水)お正月献立			15日(木)			●16日(金)防災ボランティアの日			19日(月)			●20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	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
わかめごはん			しろごはん			パン			むぎごはん			ちゅうかおこわ			パン		
アルファかまい	65	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	72	き	アルファかまい	42	き	パン★	50	き
アルファもちごめ	7	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	アルファかまい	20	き	ぎゅうにゅう		
わかめごはんのもと	1.5	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			ぶたにく	16	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.5	き	ぶりのてりやき			みそラーメン			ぎゅうにゅう	206	あか	にんじん	10	みどり	さげフライ		
ぎゅうにゅう			ぶりのてりやき	30	あか	ちゅうかめん	85	き	やさいシチュー(ひじょうしやく)			たけのこ	8	みどり	さげフライ	50	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	たきごぼう			ぶたばらにく	8	あか	やさいシチュー	200	みどり	えだまめ	8	みどり	あぶら	5	き
にくじゃが			ごぼう	30	みどり	ぶたひきにく	7	あか	きびなごのフライ			ほししいたけ	0.8	みどり	きりぼしだいこんのソー		
ぎゅうにく	25	あか	すりごま	2	き	はくさい	25	みどり	きびなごのフライ	20	あか	こいくちしょうゆ★	1.7		ベーコン	3	あか
じゃがいも	65	き	うすくちしょうゆ★	2.2		キャベツ	25	みどり	あぶら	2	き	りょうりしゅ	1		こまつな	5	みどり
たまねぎ	55	みどり	こめず	1.2		にんじん	10	みどり	サワーキャベツ			ごまあぶら	0.5	き	きりぼしだいこん	6	みどり
いとこんにやく★	20	き	す	1		にら	8	みどり	キャベツ	40	みどり	みりん	0.5		にんにく	0.2	みどり
にんじん	20	みどり	さとう	0.3	き	コーン	7	みどり	だいこん	15	みどり	ぎゅうにゅう			コンソメ	0.4	
さやいんげん	10	みどり	やまどのぞうに			にんにく	0.2	みどり	コーン	5	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	うすくちしょうゆ★	0.3	
こいくちしょうゆ★	3		しらたまだんご	30	き	つちしょうが	0.2	みどり	りんごす	1.4		えびのフリッター			あぶら	0.2	き
みりん	1.5		どうふ	25	あか	みそ	3	あか	さとう	1.2	き	えびのフリッター	40	あか	こしょう	0.01	
さとう	1.5	き	だいこん	25	みどり	あかみそ	2	あか	うすくちしょうゆ★	0.9		あぶら	4	き	ニョッキのグリーンに		
りょうりしゅ	0.5		さといも	15	き	こいくちしょうゆ★	0.4		しお	0.07		たまごスープ			ウインナー	10	あか
あぶら	0.3	き	きんとききにんじん	13	みどり	ちゅうかスープ★	0.4		かんぱん			たまねぎ	40	みどり	ポテトニョッキ	15	き
だしのもと	0.15		しろみそ	6	あか	あぶら	0.3	き	かんぱん	8	き	たまご	25	あか	たまねぎ	35	みどり
こんさいつくね			みそ	3.5	あか	トウバンジャン	0.2					ロースハム	10	あか	ブロッコリー	25	みどり
こんさいつくね	50	あか	だしパック	0.8		こしょう	0.01					こまつな	10	みどり	にんじん	8	みどり
みかん			きなこ(小袋)			チンゲンサイのいためもの						エリンギ	7	みどり	コーン	8	みどり
みかん	40	みどり	さとういりきなこ	5	き	チンゲンサイ	40	みどり				ちゅうかスープ★	0.9		ぎゅうにゅう	10	あか
						エリンギ	7	みどり				でんぷん	0.5	き	こめこ★	2	き
						ポークウインナー	5	あか				うすくちしょうゆ★	0.3		コンソメ	0.95	
						うすくちしょうゆ★	0.4					あぶら	0.1	き	バター	0.5	き
						あぶら	0.3	き							あぶら	0.3	き
						ちゅうかスープ★	0.3								こしょう	0.01	
						こしょう	0.03										
21日(水)			●22日(木)			●23日(金)奈良県学校給食カレーの日			●26日(月)ふるさと給食沖縄県			27日(火)昔の給食			28日(水)100%ならの日		
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
しろごはん			パン			しろごはん			むぎごはん			もちげんまいりごはん			しろごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	72	き	アルファかまい	58	き	こめ★	60	き
ぎゅうにゅう			ツナサンド			ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	もちげんまい	8	き	ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ツナみず	35	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう			アルファかまい	7	き	ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめ			キャベツ	40	みどり	カレー			ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.3	き	やまどにくどりいりうどん		
いわしのうめ	40	あか	たまねぎ	7	みどり	とり	10	あか	ダクライス			ぎゅうにゅう			よしのくずいりうどん★	80	き
ひじきのいために			ノンエッグマヨネーズ	10	き	たまねぎ	70	みどり	ぶたひきにく	35	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	やまどにくどり★	25	あか
ひじき	2.5	あか	あぶら	0.5	き	じゃがいも	50	き	たまねぎ	60	みどり	セルブおにぎり			あぶらあげ★	10	あか
だいずみず	10	あか	しお	0.08		にんじん	20	みどり	コーン	12	みどり	さげフレーク	33	あか	みずな★	10	みどり
にんじん	8	みどり	こしょう	0.02		にんにく	0.2	みどり	ピーマン	10	みどり	いりごま	1	き	しいたけ★	5	みどり
あぶらあげ★	6	あか	ぎゅうにゅう			つちしょうが	0.2	みどり	にんにく	0.1	みどり	かんそううめ	0.4	みどり	あおねぎ★	5	みどり
こいくちしょうゆ★	1.3		ぎゅうにゅう	206	あか	カレールウ★	7	き	トマトケチャップ	10		りょうりしゅ	0.5		うすくちしょうゆ★	2.9	
みりん	0.5		マカロニスープ			カレーフレーク	7	き	ウスターソース	1		みりん	0.5		だしパック	1	
あぶら	0.5	き	ベーコン	12	あか	トマトケチャップ	2		オリーブオイル	1	き	あぶら	0.5	き	みりん	1	
さとう	0.3	き	だいこん	40	みどり	クッキングワイン	1		コンソメ	0.4		うすくちしょうゆ★	0.2		りょうりしゅ	1	
だしパック	0.1		さやいんげん	10	みどり	ウスターソース	0.4		とんかつソース	0.4		やきのり(小袋)	3.5	あか	あつやきたまご		
はくさいのみそしる			チンゲンサイ	10	みどり	あぶら	0.2	き	クッキングワイン	0.3		ぎつまいも			あつやきたまご★	60	あか
はくさい	40	みどり	にんじん	10	みどり	コンソメ	0.1		こいくちしょうゆ★	0.3		ぶたにく	15	あか	ほうれんそうのごまいため		
どうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり	カレーこ	0.02		さとう	0.2	き	だいこん	30	みどり	ほうれんそう★	35	みどり
だいこん	20	みどり	マカロニ	4	き	こしょう	0.02		いちみとうがらし	0.01		どうふ	25	あか	しめじ★	7	みどり
さといも	15	き	コンソメ	0.9		とんかつ			こしょう	0.01		さつまいも	20	き	ならのきんごま★	1	き
えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.5	き	とんかつ	40	あか	もずくスープ			たまねぎ	20	みどり	うすくちしょうゆ★	0.9	
あおねぎ★	7	みどり	うすくちしょうゆ★	0.4		あぶら	3	き	だいこん	40	みどり	にんじん	10	みどり	あぶら	0.3	き
みそ	7	あか	こしょう	0.02		カラフルサラダ			とうふ	25	あか	あぶらあげ★	7	あか			
だしパック	0.7		げんぎヨーグルト			キャベツ	40	みどり	かまぼこ	15	あか	あおねぎ★	5	みどり			
			ヨーグルト	70	あか	ロースハム	10	あか	にんじん	10	みどり	みそ	7	あか			
						きゅうり	8	みどり	チンゲンサイ	10	みどり	だしパック	0.7				
						コーン	7	みどり	えのきたけ	8	みどり						
						あかピーマン	5	みどり	ちゅうかスープ★	0.9							
						たまねぎドレッシング	7	き	うすくちしょうゆ★	0.3							
									こしょう	0.01							
									ジニグラーサーゼリー								
									シークワーサーゼリー	40	き						
全国学校給食週間(1月24日～1月30日)																	

1月14日(水) お正月献立より「大和の雑煮」

奈良の雑煮は、雑煮の「もち」を砂糖入りの「きな粉」につけて食べます。おわんの中には、人の頭になるように「里芋」を丸のまま、「大根」「にんじん」は、一年間何事も丸くおさまるように細いものを選んで輪切りにします。「もち」は、丸もちを使います。「豆腐」は白壁の蔵で、蔵が立つようにと四角く切ります。

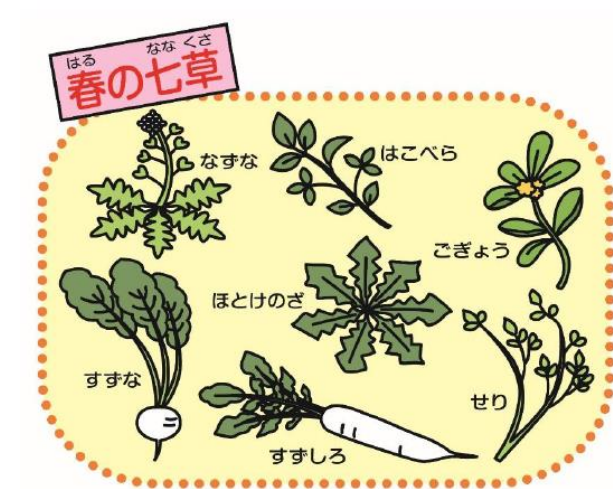
「もち」をつける「きな粉」は、米の豊作を願う稲の花を表すなど家族の健康と子孫繁栄を願っています。



～奈良県の郷土料理集より～

●29日(木)イギリス料理			30日(金)ならの日		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
こめこパン			かきのはずし(さけ)		
こめこパン★	50	き	かきのはずし★	135	き
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
フィッシュ&チップス			かきあげ		
しろみぎなフライ	30	あか	さつまいも	20	き
カットポテト	35	き	たまねぎ	20	みどり
あぶら	6	き	ごぼう	10	みどり
トマトケチャップ(小袋)	8		ちくわ	9	あか
キャベツのソテー			しゅんぎく★	2	みどり
キャベツ	40	みどり	ひじき	0.6	あか
あぶら	0.3	き	てんぷらこ	15	き
コンソメ	0.2		こめこ★	2	き
マリガトーニ			あぶら	6	き
とりにく	18	あか	だいこんのおみそしる		
たまねぎ	40	みどり	だいこん	40	みどり
にんじん	15	みどり	どうふ★	25	あか
セロリ	10	みどり	ほうれんそう★	10	みどり
アルファかまい	5	き	にんじん	9	みどり
にんにく	0.5	みどり	あぶらあげ★	6	あか
なまクリーム	8	あか	しめじ★	5	みどり
バター	1	き	あおねぎ★	5	みどり
こむぎこ	1	き	かんそうわかめ	0.5	あか
コンソメ	0.95		みそ	7.3	あか
カレーこ	0.09		だしパック	0.7	
こしょう	0.02		ならまっちゃだいふく		
			ならまっちゃだいふく★	35	き

全国学校給食週間(1月24日~1月30日)



「七草がゆ」は、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。
七草を包丁や、すりこぎなどで細かくたたいておかゆに入れます。
おかゆに散らした七草は、雪の野原から芽を出した若草のようです。



1月22日(木)は、奈良県学校給食カレーの日!



1月22日はカレーの日です。1982年の1月22日に全国の小中学校で一斉にカレーライスが給食として提供されたことを記念しています。奈良県では、1月22日のカレーの日に「地域の特色を生かしたカレー」を小中学校等の給食で提供することにしました。
広陵町の小学校では、毎年10月に実施している「おはなし給食」をカレーの日にも実施します。今回の絵本は、「ぼくんちカレーライス」(作:つちだのぶこ 佼成出版社)です。ごはんの日の1月23日に「カツカレー」が登場します。絵本を思い出しなが、みんなで食べるカレーを味わってください。

1月24日~1月30日は、全国学校給食週間です!

26日(月)ふるさと給食:沖縄県

むぎごはん
ぎゅうにゅう
タコライス
もずくスープ
シークワサーゼリー

「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる沖縄県で誕生した料理です。



27日(火)昔の給食

もちげんまいりごはん
ぎゅうにゅう
セルフおにぎり
さつまいもじる

学校給食は、1889年に山形県のお寺の中にある小学校で支給されたのがはじまりだとされています。



28日(水)100%ならの日

しろごはん
ぎゅうにゅう
やまとにくどりいりうどん
あつやきたまご
ほうれんそうのごまいため

奈良県で作られた食材を100%使います。(調味料と牛乳を除く)

29日(木)世界の料理:イギリス

こめこパン
ぎゅうにゅう
フィッシュ&チップス
キャベツのソテー
マリガトーニ

「フィッシュ&チップス」は、イギリスを代表する料理です。白身魚のフライに、ポテトフライを添えたものです。「マリガトーニ」は、野菜や肉、米などを使い、スパイスをきかせたスープのことです。

30日(金)ならの日

かきのはずし(さけ)
ぎゅうにゅう
かきあげ
だいこんのみそしる
ならまっちゃだいふく

「柿の葉ずし」は、奈良県の郷土料理です。昔は、熊野灘でとれた「さば」を使って作られ、夏祭りのご馳走として食べられていました。給食では、「さけ」の柿の葉ずしを提供します。



~柿の葉ずし~

栄養量(月平均)	エネルギー...616Kcal たんぱく質...24.9g カルシウム...363mg 鉄...3.0mg
----------	---