

1月 きゅうしょくこんだてひょう

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。

168 (8)

がつ か すい しょうがつこんだて やま と ぞうに 1月14日(水) お正月献立より「大和の雑煮」

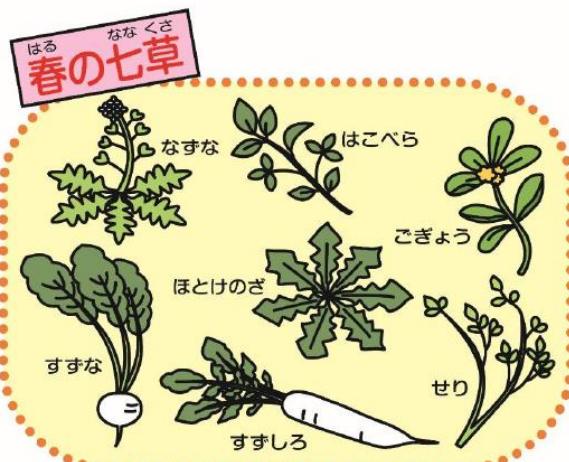
奈良の雑煮は、雑煮の「もち」を砂糖入りの「きな粉」について食べます。おわんの中には、人の頭にならうように「里芋」を丸のまま、「大根」「にんじん」は、一年間何事も丸くおさまるように細いものを選んで輪切りにします。「もち」は、丸もちを使います。「豆腐」は白壁の蔵で、蔵が立つようにと四角く切れます。「もち」をつける「きな粉」は、米の豊作を願う稻の花を表すなど家族の健康と子孫繁栄を願っています。



～奈良県の郷土料理集上巻～

●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)	ななくさ	
こめこパン★	50	き	かきのはずし★	135	き
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		
しろみざかなフライ	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	40	みどり	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	たいこんのおみそしる		
たまねぎ	40	みどり	たいこん	40	みどり
にんじん	15	みどり	とうふ★	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	かんどうわかめ	0.5	あか
コンソメ	0.95		みそ	7.3	あか
カレーこ	0.05		だしパック	0.7	
こしょう	0.02		ならまっちゃだいふく	35	き
			ならまっちゃだいふく★		

全国学校給食週間(1月24日~1月30日)



「ななくさがゆ」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。



がつ にち もく な ら けんがっこ うきゅうしょく ひ
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ら、みんなで食べるカレーを味わってください。

がつ か がつ 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~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
シークワーサーゼリー

「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

学校給食は、1889年に
やまとたけん てら なか しょう
山形県のお寺の中にある小
がっこ しきゅう
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%ならのひ

しろごはん
ぎゅうにゅう
やまとくどりいりうどん
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)

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。

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。



30日(金)ならのひ

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