



1月 こんだてひょう

※調理加工品を使用した場合は、主な材料名を記入しています。※都合により食材の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

小学校

日付	献立名	赤	黄	緑	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
12(火)	せきはん、ぎゅうにゅう、さけのさいきょうやき、いためなます、のっぺいじ	からだの血や肉になる	からだの熱や力になる	からだの調子を整える	みなさんは、お正月に「おせち料理」を食べましたか。おせち料理はお正月の神様である年神様にお供えする料理であり、家族の幸せを願う料理の事です。給食でもみなさんの健康と幸せを願って、赤飯、なますなどおめでたい料理を組み合わせました。しっかり食べて今年も元気に過ごしましょう。	627kcal 29.1g 14.1g
13(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、タラフライ、こまつなのおひたし、にこみおでん	ぎゅうにゅう、タラ、かつお、ぎゅうにく、うずらたまご、ひらてん、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん	煮込みおでんに入っている大根は、香芝市で獲れたものです。自分たちが住んでいる地域でとれた食材を、地場産物といひ、新鮮でおいしいのが特徴です。また、つってくれた方を身近に感じることができ、安心です。食べつに親しみをもち、感謝の気持ちがあります。いろいろな方の努力があつて、給食に地場産物を使うことができています。	717kcal 29.4g 22.0g
14(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、あげだしとうふ、ほうれんそうのじゃこあえ、かぶのみそしる	ぎゅうにゅう、とうふ、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも	ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かぶは、冬の寒い時期においしくなります。かぶは、春の七草の1つでもあります。春の七草は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。この中のどれがかぶであるかわかりますか？答えは「すずな」です。すずなの入ったみそ汁を飲んで、体をあたためましょう。	614kcal 20.1g 18.5g
15(金)	こめパン、ぎゅうにゅう、にこみハンバーグ、ゆできゃべつ、コンソメスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりこ	こめパン、さとう、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ケール、トマト	煮込みハンバーグは、給食室でスライスした玉ねぎとハンバーグを交互に並べ、デミグラスソースやトマトケチャップなどの調味料で煮て作ります。こげないように、なべをゆせながらじっくり煮ています。教室では、ハンバーグにソースもかけて配膳しましょう。	615kcal 29.5g 21.0g
18(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、にしんのかんろに、あじつけブロック、みぞれしる	ぎゅうにゅう、にしん、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	しょうが、ブロック、だいこん、にんじん、はくさい、みずな	和食では、だしのうま味を活かして、食材本来の持ち味を引き出しています。こんぶ、かつおぶし、煮干し、干ししいたけなどの乾物を使っています。さて、今日のみぞれ汁はなにのだしでとっているでしょうか？味わってみてください。正解はこんぶと、かつおなどの魚のふしです。じっくりだしをとって、おいしさを引き出しています。	622kcal 27.8g 18.6g
19(火)	＜食育の日 ふるさと給食＞ こめパン、ぎゅうにゅう、キャベツメンチカツ、ラビオリのトマトソースがけ、やさしいのスープ、みかんジャム	ぎゅうにゅう、キャベツメンチカツ、ベーコン	こめパン、あぶら、ラビオリ、さとう、オリーブあぶら、こめこまカロリ、みかんジャム	たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、はくさい、かぶ、セロリー、コーン、にんじん	みなさん、食事前にはきちんと手洗いをしましたか。冬は水が冷たくなり、手洗いを簡単にすませがちになりますが、胃腸炎やかぜの予防のために石けんをつけて洗うことが大切です。手はいろいろな菌に汚れていて、目に見えない細菌が多くついています。洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。今日は食育の日で奈良県の食べ物多く使っています。きれいな手で味わって食べましょう。	688kcal 28.0g 22.9g
20(水)	カレーライス、ぎゅうにゅう、かいそうサラダ	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、かいそう	こめ、あぶら、じゃがいも、カレーウ、ごまあぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、りんご、トマト、キャベツ、コーン	海藻サラダには、いろいろな海藻が入っています。わかめ、茎わかめ、昆布、赤つまた、ふのりです。海藻は赤の仲間食べ物で、体をつくる材料になるカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、海の野菜とよばれるように食物せんも豊富です。お腹のそうじをしてくれる、大事な食べ物です。	663kcal 19.6g 18.1g
21(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、むしゅうマイ、ホイコーロー、ごもくスープ	ぎゅうにゅう、しゅうまい、ぶたにく、みそ、とりこ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ケール	今日の給食には、野菜を1人当たり、約100グラム使っています。たっぷりの野菜ですが、炒めたり、ゆでたりすることでかさを減らし、たくさん食べることができます。生野菜の良さもあるのですが、おうちでは食べやすいですが、給食のサラダや和え物は、すべてゆでたり、蒸したりして火を通していただきます。たくさん野菜を食べることができ、また安全な給食を届けるための工夫もありません。	635kcal 25.9g 17.1g
22(金)	ごはん、ぎゅうにゅう、めばるのあんかけ、きんぴら、あかだし	ぎゅうにゅう、めばる、ぎゅうにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	にんじん、ごぼう、えのきたけ、たまねぎ、しゅんぎく	めばるは「春告魚」と呼ばれるように春に多く出回る魚です。体に対して目が大きいため、目を大きく見張っているように見えることからこの名前がついたようです。めばるといえば、煮つけにすることが多い魚ですが、今日は蒸しためばるにあんをかけています。春が待ち遠しいですね。	593kcal 25.8g 14.1g
25(月)	＜世界の料理 台湾＞ ルーローハン、ぎゅうにゅう、ビーフンスープ	ぶたにく、うずらたまご、ぎゅうにゅう、とりこ	こめ、さとう、はちみつ、ごまあぶら、あぶら、ビーフン	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たけのこ、たまねぎ、しいたけ	1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は、多くの人が関わってできています。お米や野菜、肉、魚などを育てている人、それを運ぶ人、給食を作る調理員さん、給食費を払ってくれるお家の人、他にもいろいろな人が関わっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、食べ物やいろいろな人に感謝の気持ちを込めていましょう。今年度は世界の料理を紹介いたします。	724kcal 21.5g 29.4g
26(火)	＜世界の料理 イタリア＞ フォカッチャ、ぎゅうにゅう、カツレツ、サラダ(イタリアンドレッシング)、ポロネーゼ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく	フォカッチャ、あぶら、イタリアンドレッシング、スパゲティ、オリーブあぶら、さとう、こむぎこ	キャベツ、コーン、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	フォカッチャは、イタリアで生まれたパンで、「火で焼いたもの」を意味します。ピザの原型とも言われイタリアの食べ物としてよく知られています。また、ミラノ風カツレツは肉をスライスしたものに細かいパン粉をつけて、バターを用いてフライパンで炒め焼く料理です。ポロネーゼは、イタリアのポロネーヤが発祥の Pasta です。Pasta はイタリアの代表的な主食で、いろいろな形をしたものがあります。	658kcal 27.6g 27.4g
27(水)	＜世界の料理 スペイン＞ パエリア、ぎゅうにゅう、スパニッシュオムレツ、エンサラダ・デ・サナオリア(にんじんサラダ)、ソバ・デ・トマト(トマトのスープ)、オレンジ	ぎゅうにゅう、レンズまめ、ベーコン、スパニッシュオムレツ	こめ、あぶら、さとう、オリーブあぶら	たまねぎ、コーン、あかピーマン、にんじん、にんにく、パセリ、かぶ、しめじ、ピーマン、きゅうり、トマト、オレンジ	スペイン料理は、にんにくとオリーブオイルが用いられ、ソースにこるよりも、新鮮な食材そのものを味わう料理が多いことが特徴です。また、国土の多くが海に囲まれているため、海の幸がスペイン料理の柱となりました。給食では使っていませんが、パエリアもスペインでは魚や貝などを入れて味わっています。スパニッシュオムレツは、具にじゃがいもやベーコン、野菜を使い、平らに丸く焼いたものです。	600kcal 21.5g 15.6g
28(木)	＜世界の料理 日本(奈良県)＞ かきのはずし、ぎゅうにゅう、ごもくあんかけうどん(よしのくずいり)、やまととうしとやさしいのもの、いちご	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにく	かきのはずし(さけ)、よしのくずいりうどん、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、さとう	はくさい、にんじん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いちご	かきのはずしは吉野地域に伝わる、祝いやおめでたに食べられてきたハレの日のごちそうです。一口大の餅ずしや餅ずしを柿の葉で包んだ郷土料理です。五目あんかけうどんのうどんは、吉野地域でとれるくず粉を練り込んでいて、のどごしのよいのが特徴です。奈良県には「大和畜肉ブランド」という畜産物があります。今日は特別に、煮物に大和牛を、五目あんかけうどんに大和肉とりに使っています。	632kcal 26.8g 15.8g
29(金)	＜世界の料理 アメリカ＞ パン、ぎゅうにゅう、チキンのバーベキューソース、マッシュポテト(こふきいも)、クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、とりこ、あさり、ベーコン	パン、オリーブあぶら、くろさとう、じゃがいも、あぶら、なまクリーム、こめこ	にんにく、たまねぎ、パセリ、ブロック、かぶ、にんじん、カリフラワー、コーン	アメリカ料理は、イギリス料理に他の国の食文化が融合されて進化してきました。アメリカが20世紀に行った食の工業化が、加工食品、冷凍食品、ファーストフード、レストランなどを発展させました。市販のソース類が充実していて、チリソース、トマトソース、てりやきソースなどたくさんのソースがスーパーに並んでいます。給食では調味料を組み合わせるバーベキューソースを作りました。	668kcal 31.9g 18.4g

月平均栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.5g

* 「●」印の日は、はしがつきます。 * 今月使用の地場産物(香芝市や奈良県産)は、下線で示しています。

* 一般的に魚は、えび・かにを捕食している可能性があります。

* 香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

【毎月19日の食育の日】

今年度の食育テーマは「ふるさと給食」です。
奈良県で生産された食材を使った料理や郷土料理が登場します。給食でも県産食材を積極的に取り入れ、地産地消をすすめます。



旬の食材



かみかみ献立



地産地消



わくわく献立