



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。

幼稚園・認定こども園

日付	著	献立名	赤	黄	緑	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
			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		
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、のっぺいじる	あずき、ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、あつあげ	こめ、もちごめ、くらまい、あぶら、さとう、さいいも、かたくりこ	にんじん、きりぼしだいこん、れんこん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	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ことで、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。	460kcal 21.2g 8.9g
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、地産産物といい、新鮮でおいしいのが特徴です。またつくってくれた方を身近に感じる事ができ、安心です。食べ物に親しみをもち、感謝の気持ちが育ちます。いろいろな方の努力があって、給食に地産産物を使うことができています。	552kcal 22.6g 16.2g
14(木)	●	むぎごはん、ぎゅうにゅう、あげだそうふ、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分かりますか？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。	456kcal 13.8g 13.4g
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	にこみハンバーグは、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きます。教室では、ハンバーグにソースもかけて配膳しましょう。	463kcal 22.5g 15.7g
18(月)	●	むぎごはん、ぎゅうにゅう、にしんのかんに、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、ブロッコリー、だいこん、にんじん、はくさい、みずな	和食では、だしのお味を活かして、食材本来の持ち味を引き出しています。こんが、かつおぶし、煮干し、干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のでしょうか？調べてみてください。正解はこんぶと、かつおなどの魚のだしです。じっくりだしをとって、おいさを引き出しています。	480kcal 21.9g 14.0g
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、かたくりこ、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。手はいろいろなものに触れていて、目に見えない細菌が多くついています。洗った手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も多く使っています。きれいな手で味わって食べましょう。	520kcal 21.1g 16.5g
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、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、赤のたまご、ふのりです。海藻は赤の仲間を食べることで、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いも豊富です。お腹のそじをしめてくれる大事な食べ物です。	489kcal 13.7g 12.1g
21(木)	●	むぎごはん、ぎゅうにゅう、むしシュウマイ、ホイコーロー、ごもくスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、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うちでは食べてほしいですが、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食べます。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でもあります。	433kcal 17.0g 8.9g
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、しゆんじく	めばるは「春魚」と呼ばれるように春に多く出る魚です。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。	433kcal 18.6g 8.5g
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。	538kcal 17.9g 21.1g
26(火)	全	<世界の料理 イタリア> フオカッチャ、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	フオカッチャ、あぶら、イ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	フオカッチャは、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きする料理です。ポロネーゼは、イタリアのポロネーザが発祥の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。	540kcal 22.1g 22.0g
27(水)	学 校 給 食	<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)、ソパ・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うま味を出しています。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。	457kcal 16.0g 11.0g
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(よしのくずり)、やまととうしとやさいのもの、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	柿の葉ずしは吉野地域に伝わる、祝い事など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、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を使っています。	356kcal 16.2g 9.1g
29(金)		<世界の料理 アメリカ> パン、ぎゅうにゅう、チキンのパーベキューソース、マッシュポテト(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、くるさとう、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、ブロッコリー、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パーベキューソースを作りました。	480kcal 23.1g 12.2g

つきあひ栄養価 エネルギー 476kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.6g

- * 今月使用の地産産物(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・アレルゲン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 ...旬の食材

かみかみ献立 ...かみかみ献立



地産地消 ...地産地消

わくわく ...わくわく献立