

1月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. The table is organized into weekly blocks with vertical labels for the days of the week (e.g., 11日(水), 12日(木), etc.).

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	
27日 (金) 全国学校給食週間 郷土料理の日	ごはん				30日 (月) 全国学校給食週間 郷土料理の日	大和まなめし				31日 (火)	サフランライス(アルファ化米)				
	●精白米	100g	5			●奈良県の郷土料理						アルファ化米	80g	5	
	牛乳	1本	2	乳		●精白米	90g	5				サフランライスの素	1.3g		麦セ'
	●厚焼き卵	1こ	1	卵		●大和まな	30g	3				牛乳	1本	2	乳
	かじわのずき焼き					●大和まな	7g	3				ハヤシライス			
	●奈良県の郷土料理					ツナ	20g	1	豆			牛肉	25g	1	牛
	鶏肉	50g	1	鶏		●ちりめんじゃこ	5g	2				ぶどう酒	1.5g		
	高野豆腐	8g	1	豆		うすくちししょうゆ	3g		麦豆			こめ油	0.5g	6	
	白菜	40g	4			清酒	1g					たまねぎ	50g	4	
	たまねぎ	30g	4			ごま油	0.5g	6	ゴ'			にんじん	20g	3	
	●糸こんにやく	15g	5			牛乳	1本	2	乳			トマト	20g	3	
	ごぼう	15g	4			●里芋コロッケ	1こ	5	麦豆鶏			●ぶなしめじ	20g	4	
	にんじん	10g	3			こめ油(揚げ用)	6g	6				グリーンピース	5g	4	
	●ぶなしめじ	10g	4			にゅうめん						にんにく	0.8g	4	
	焼きふ	2g	5	麦		●奈良県の郷土料理						ハヤシルウ	15g	6	
●青ねぎ	6g	3		鶏肉	15g	1	鶏		トマトケチャップ	5g					
こめ油	1g	6		●ふしろうめん	6g	5	麦		トンカツソース	1g					
こいくちしょうゆ	6g		麦豆	うす揚げ	7g	1	豆		ウスターソース	2g					
砂糖	5g	5		たまねぎ	25g	4			コンソメ	0.8g					
本みりん	1.5g			にんじん	10g	3			塩	0.1g					
清酒	1.5g			干しいたけ	1g	4			こしょう	0.05g					
大根のおかが和え				●青ねぎ	6g	3			チキンカツ	1こ	1	麦豆鶏			
●だいこん	40g	4		だしパック	3g		鯖		こめ油(揚げ用)	4g	6				
にんじん	10g	3		だし昆布	1g				いんげん	10g	1	豆			
糸かつお	2g	1		うすくちししょうゆ	2g		麦豆		さやいんげん	20g	3				
こいくちしょうゆ	1.5g		麦豆	本みりん	2g				●キャベツ	15g	4				
砂糖	0.5g	5		奈良抹茶天福					ホールコーン	5g	4				
アーモンドじゃこ				●奈良抹茶大福	1こ	5	豆		コーンクリームドレッシング	6g	6				
アーモンドじゃこ	1こ	2	ア-												
エネルギー	799	kcal		エネルギー	844	kcal			エネルギー	779	kcal				
たんぱく質	39.6	g		たんぱく質	29.4	g			たんぱく質	26.6	g				

☆献立は都合により変更になることがあります。 ●は、奈良県内で製造されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

「アレルギー」項目(下図参照)

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び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。

卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	小	カシューナッツ	桃	もも
蕎麦	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
北	えび	鮭	さけ	ゴ	ごま
蟹	かに	鱈	さば	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ハ	バナナ
缶	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ア-	アーモンド				



広陵町イメージキャラクター  
かぐやちゃん



広陵町  
教育委員会HP



香芝市  
教育委員会HP



香芝市イメージキャラクター  
カッシー

### 6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

### 1月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
810	33.7	26.1	393	108	4.7	297	0.68	0.65	32	6.3

## 全国学校給食週間 (1月24日~1月30日)

山形県の忠愛小学校で明治22年に出された昼食が日本で最初の学校給食といわれています。その後、戦争によって一時中断しましたが、アメリカなどからの援助を受けて、昭和21年に再開されました。これを記念して、毎年1月24日~30日の1週間は全国学校給食週間として、全国各地で開催されるようになりました。日本の学校給食の移りかわりを紹介します。

## → → → 学校給食の献立の移りかわり → → →

明治22年	昭和22年	昭和27年	昭和40年	昭和52年	現在の給食(食育の日)
おにぎり 塩鮭 菜の漬物	トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物 チーズ	カレーライス 牛乳 塩もみ 果物 スープ	奈良茶飯 牛乳 ちくわのお茶揚げ にゅうめん 奈良のっぺ わらびもち奈良抹茶あん