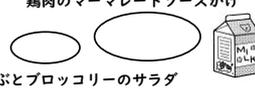
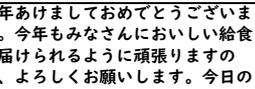
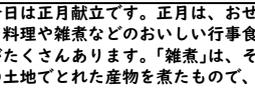
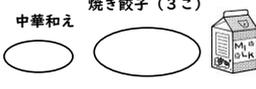
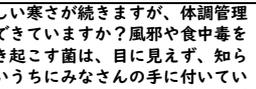
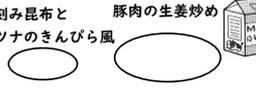
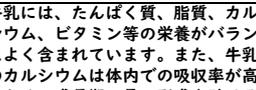
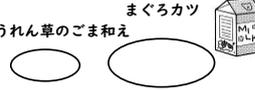
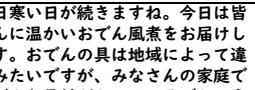
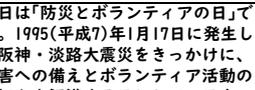
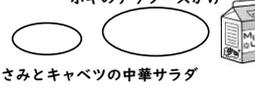
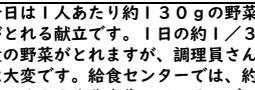
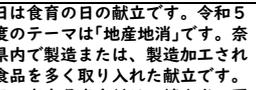
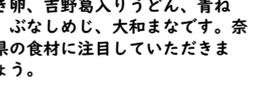
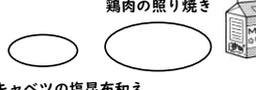
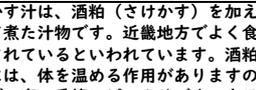
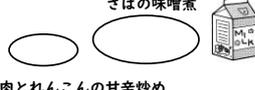
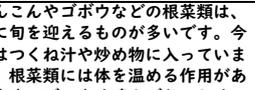
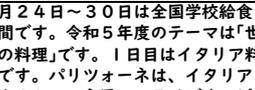
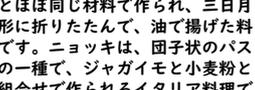
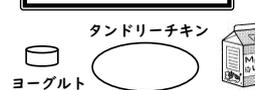
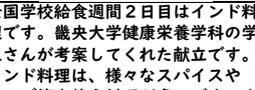
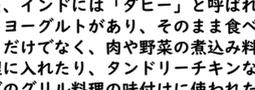
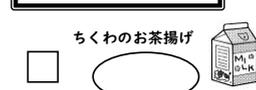
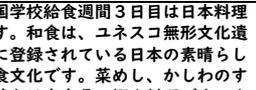
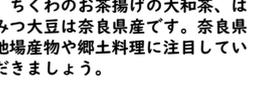
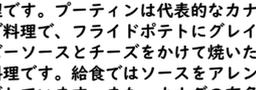
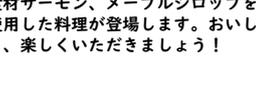
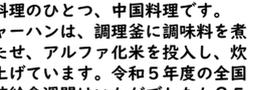


2024年 1月 学校給食予定献立表 配膳図

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|--|
| 全国学校給食週間 (1月24日~1月30日)  |  | 10 鶏肉のマーマレードソースかけ  かぶとブロッコリーのサラダ  米粉パン 冬野菜のクリーム煮  | 11 煮しめ  ぶりの照り焼き  ごはん 白玉雑煮  | 12 中華和え  焼き餃子(3こ)  ごはん キムチラーメン  |
| | | 新年あけましておめでとうございます。今年もみなさんに美味しい給食を届けられるように頑張りますので、よろしくお願ひします。今日の献立は、冬を迎えるおいしい野菜(白菜、大根、ブロッコリー、かぶ)がたくさん詰まった献立です。味わっていただきます。 | 今日は正月献立です。正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。「雑煮」は、その土地でとれた産物を煮たもので、具材や味は各地域、家庭によって違います。みなさんは、どんな正月料理を食べたでしょうか？今年1年の健康を願っていただきます。 | 厳しい寒さが続きますが、体調管理はできていますか？風邪や食中毒を引き起こす菌は、目に見えず、知らないうちにみなさんの手に付いているかもしれません。菌の付いた手で食事をすると、食べ物と一緒に菌が体内に入ってしまう、体調を崩してしまいます。予防には手洗いが効果的です。石けんをしっかりと泡立て、丁寧に洗いましょ。 |
| 15 刻み昆布と豚肉の生姜炒め  ツナのきんぴら風  ごはん じゃがいももちりみそ汁  | 16 まぐろカツ  ほうれん草のごま和え  ごはん おでん風煮  | 17 防災の日の献立  給教カレー りんごジャム  米粉パン 野菜たっぷりスープ  | 18 ホキのチリソースかけ  ささみとキャベツの中華サラダ  ごはん 肉団子の酢豚風  | 19 食育の日の献立  厚焼き卵  大和まなとツナのとえ物  ごはん カレーうどん  |
| 牛乳には、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン等の栄養がバランスよく含まれています。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の骨の形成を助ける働きがあります。寒い季節で飲みにくいかもしれませんが、しっかり残さず飲みましょ。 | 毎日寒い日が続きますね。今日は皆さんに温かいおでん風煮をお届けします。おでんの具は地域によって違うみたいですが、みなさんの家庭ではどんな具材が入っているのでしょうか。給食ではしっかりと出汁をとり、味がしみ込むように炊いています。お味はいかがでしょう？しっかり食べて、午後からも元気に活動しましょ！ | 今日は「防災とボランティアの日」です。1995(平成7)年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、災害への備えとボランティア活動の大切さを認識する日として、日本の記念日に制定されました。この機会に、防災について今一度考えてみましょう。 | 今日は1人あたり約130gの野菜がとれる献立です。1日の約1/3量の野菜がとれますが、調理員さんは大変です。給食センターでは、約3,600人分を作っているの、野菜の量だけでも約468kgあります。毎日一生懸命調理してくださっている調理員さんに感謝して、残さず食べてください。 | 今日は食育の日の献立です。令和5年度のテーマは「地産地消」です。奈良県内で製造または、製造加工された食品を多く取り入れた献立です。今日の奈良県産食材は、精白米、厚焼き卵、吉野葛入りうどん、青ねぎ、ぶなしめじ、大和まなです。奈良県の食材に注目していただきます。 |
| 22 鶏肉の照り焼き  キャベツの塩昆布和え  ごはん かす汁  | 23 さばの味噌煮  牛肉とれんこんの甘辛炒め  ごはん つくね汁  | 24 イタリア料理  パリツォーネ  ブロッコリーのイタリアンサラダ  米粉パン ニョッキ入り豆乳コーンスープ  | 25 インド料理  タンドリーチキン  ヨーグルト  麦ごはん ひよこ豆のカレーの具  | 26 日本料理(奈良県)  ちくわのお茶揚げ  はちみつ大豆  菜めし かしのすき焼き  |
| かす汁は、酒粕(さけかす)を加えて煮た汁物です。近畿地方でよく食べられているといわれています。酒粕には、体を温める作用がありますので、寒い季節にピッタリです。今日は奈良県内で製造された酒粕を使用したかす汁です。味わっていただきます。 | れんこんやゴボウなどの根菜類は、冬に旬を迎えるものが多いです。今日はつくね汁や炒め物に入っています。根菜類には体を温める作用がありますので、よく噛んでおいしくいただきます。 | 1月24日~30日は全国学校給食週間です。令和5年度のテーマは「世界の料理」です。1日目はイタリア料理です。パリツォーネは、イタリアのカルツォーネ風のフライです。ピザとほぼ同じ材料で作られ、三日目の形に折りたたんで、油で揚げた料理です。ニョッキは、団子状の Pasta の一種で、ジャガイモと小麦粉との組合せて作られるイタリア料理です。おいしく楽しんでいただきます。 | 全国学校給食週間2日目はインド料理です。畿央大学健康栄養学科の学生さんが考案してくれた献立です。インド料理は、様々なスパイスやハーブ等を使う料理が多いです。また、インドには「ダヒー」と呼ばれるヨーグルトがあり、そのまま食べるだけでなく、肉や野菜の煮込み料理に入れたり、タンドリーチキンなどのグリル料理の味付けに使われたり、直接料理にかけて食べるそうてす。お味はいかがでしょう？ | 全国学校給食週間3日目は日本料理です。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている日本の素晴らしい食文化です。菜めし、かしのすき焼きは奈良県の郷土料理です。また、ちくわのお茶揚げの大和茶、はちみつ大豆は奈良県産です。奈良県の地産物や郷土料理に注目していただきます。 |
| 29 カナダ料理  プーティン  メープルマフィン  ロールパン サーモンチャウダー  | 30 中国料理  春巻き  チャーハン (アルファ化米) 中華スープ  | 31 大根サラダ  あげパン 大和野菜のクリームシチュー  | 食中毒予防の基本 手洗い 手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょ。  | |
| 全国学校給食週間4日目はカナダ料理です。プーティンは代表的なカナダ料理で、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけて焼いた料理です。給食ではソースをアレンジしています。また、カナダの有名食材サーモン、メープルシロップを使用した料理が登場します。おいしく、楽しんでいただきます。 | 全国学校給食週間最終日は、世界三大料理のひとつ、中国料理です。チャーハン、調理釜に調味料を煮立たせ、アルファ化米を投入し、炊き上げています。令和5年度の全国学校給食週間はいかがでしたか？5日間という短い期間でしたが、来年も楽しみにしててください。 | 1月最終日の給食は、みなさんお待ちかねの人気メニュー「あげパン」です。大和野菜のクリームシチューは、畿央大学健康栄養学科の学生さんが考案してくれた料理です。大和の伝統野菜である「大和まな」が入っています。奈良県内でとれた新鮮でおいしいものです。おいしく、残さず食べてください。 | | |