

※都合により食材の一部を変更することがあります。
※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー
1日（月）	ごはん こめ	80 g	黄		2日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦	3日（水）	おぎごはん こめ むぎ	72 g 8 g	黄 黄		4日（木）	ごはん こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	いわしのしょうがに いわし しょうが さとう せいしゅ みりん こいくちしょうゆ みず	1 こ 1.4 g 1.3 g 0.9 g 1.7 g 1.7 g 11 g	赤 緑 黄	麦 豆		オムレツ オムレツ	1 こ	赤	卵		すぎやき ぎゅうにく やきどうふ やきふ こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ しろねぎ こめあぶら さとう みりん せいしゅ こいくちしょうゆ みず	25 g 25 g 2 g 2 g 20 g 20 g 55 g 50 g 5 g 10 g 3.7 g 1 g 1 g 6.5 g 5 g	赤 黄 						

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー
17日（水）	むぎごはん				18日（木）	ならのちらしずし				19日（金）	ごはん			
	こめ	72 g	黄			こめ	70 g	黄			こめ	80 g	黄	
	むぎ	8 g	黄			だしこんぶ	0.3 g	黄			ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう					さとう	6 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	マーボー豆腐					こくもつす	7 g				マスのてりやき			
	ぶたにく	25 g	赤	豚豆		しお	0.5 g	赤	卵豆		マスのてりやき	1 こ	赤	麦 豕豆
	とうふ	100 g	赤			きんしたまご	30 g	赤			ぶたにくとたかなのいためもの			
	たけのこ	15 g	緑			こうやどうふ	3 g	赤			ぶたにく	15 g	赤	豚
	にんじん	15 g	緑			ならづけ(きゅうり)	10 g	緑			こめあぶら	0.3 g	黄	
	ほししいたけ	1.5 g	緑			にんじん	10 g	緑			たかなづけ	15 g	緑	
	しろねぎ	10 g	緑			たけのこ	10 g	緑			にんじん	6 g	緑	
	あおねぎ	6 g	緑			かんびょう	1 g	緑			はくさい	10 g	緑	
	にんにく	0.2 g	緑			ほししいたけ	0.5 g	緑	ゴ		ごま	1 g	黄	ゴ
	しょうが	0.2 g	緑			ごま	1.5 g	黄			さとう	0.8 g	黄	
	かたくりこ	1.5 g	黄			さとう	3 g	黄			みりん	0.3 g		
	ちゅうかスープ(ごまぬき)	1.2 g		豆 鶏 豚		みりん	0.5 g				せいしゅ	0.6 g		
●	トウバンジャン	0.2 g			●	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	●	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	せいしゅ	2 g				かつおパック	0.2 g				いもに			
	ごまあぶら	0.5 g	黄	ゴ		だしこんぶ	0.1 g				ぎゅうにく	15 g	赤	牛
	あかみそ	4 g	赤	豆		みず	15 g				せいしゅ	0.3 g		
	こいくちしょうゆ	3 g	黄	麦 豆		ぎゅうにゅう					こめあぶら	0.3 g	黄	
	さとう	2.2 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		さといも	30 g	黄	
	しお	0.01 g				みぞれじる					こんにやく	15 g	黄	
	こしょう	0.03 g				ぶたにく	20 g	赤	豚		だいこん	20 g	黄	
	みず	40 g				せいしゅ	0.5 g				しろねぎ	20 g	緑	
	どうみょうとチンゲンサイのちゅうかい					こめあぶら	0.3 g	黄			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	ベーコン	5 g	赤	豚		だいこんおろし	30 g	黄			しお	0.5 g		
	せいしゅ	0.2 g				こんにやく	10 g	黄			みりん	1 g		
	こめあぶら	0.2 g	黄			ごぼう	10 g	緑			かつおパック	2.5 g		
	たまねぎ	10 g	緑			たまねぎ	10 g	緑			かたくりこ	0.3 g	黄	
	チンゲンサイ	20 g	緑			じゃがいも	15 g	黄			みず	110 g		
	とうみょう	20 g	緑			みずな	6 g	緑	麦 豆		ひとくちゼリー(りんご)			
	こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	2 g				りんごゼリー	1 こ	黄	り
●	みりん	0.5 g			●	しお	0.3 g			●				
	しお	0.01 g				かつおパック	2.5 g				エネルギー	596	kcal	
	オイスターソース	0.3 g				だしこんぶ	0.5 g	黄			たんぱく質	27.2	g	
	みかん					かたくりこ	1 g				脂質	15.5	g	
●	みかん				●	アーモンドじゃこ				●				
	みかん	1 こ	緑			アーモンドじゃこ	1 こ	赤	ア-					
	エネルギー	622	kcal			エネルギー	606	kcal			エネルギー			
●	たんぱく質	26.3	g		●	たんぱく質	24.4	g		●	たんぱく質			
	脂質	16.0	g			脂質	16.8	g			脂質			

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.9g

※今月使用の地場産物（奈良県や香芝市でとれたもの）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。
※「●」印の日は、はしがつきます。

「アレルギー」項目

特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目を記載しています。

特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目の略語表記							
㊦	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば
卵	卵	乳	乳	ビ	落花生	ア	アーモンド
鮑	あわび	缶	いか	ら	いくら	札	オレンジ
カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉	く	くるみ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
㊦	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

旬 … 旬の食材

かみかみ献立

ちさんちしょう … 地産地消

わくわく … わくわく献立

かしはしきょういくいんかい しょうざい さんち れいとうかうこう
香芝市教育委員会のホームページでは、食材の産地や冷凍加工
しょうひんなど げんざいりょう わ しりょう こうかい
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。

香芝市 学校給食



『冬至』

○『冬至』ってどんな日？

冬至は、一年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長くなる日です。冬にかけて短くなった日が冬至を境に長くなっていくため、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。
今年の冬至は、12月22日（月）です。



○『冬至』の行事食って何？

冬至を境に太陽が生まれ変わり、運が上がっていくと考えられていたため、冬至には幸運を呼び込むために「かぼちゃ（なんきん）」や、「にんじん」、「れんこん」など、名前に「ん＝運」がつくものを食べます。名前に「ん」が2回つく「冬至の七種」を食べると、さらに運を呼び込むことができると考えられています。

【冬至の七種】

①な ん き ん (かぼちゃ)

②き ん か ん

③ぎ ん な ん

④に ん じ ん

⑤か ん て ん

⑥れ ん こ ん

⑦う ん ど ん (うどん)

12月15日は『冬至献立』です！

運を呼び込むと考えられている「かぼちゃ」と赤い色で邪気を払うと考えられている「小豆」を組み合わせた『かぼちゃのいとこ煮』がです。冬至の頃は日が短くなり、冷え込むため、栄養価が高いかぼちゃと小豆と一緒に煮た『かぼちゃのいとこ煮』を食べるとかぜ予防にもなります。かぼちゃは、保存がきくため、収穫できる野菜が少ない冬場の大切な栄養源でした。

また、一年間の健康を願って入る「ゆず湯」にちなんで、ゆずを使った「たらのゆずみそだれかけ」がです。ゆずの香りが邪気を払うと考えられています。

