

※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	
2日（月） 節分 献立	きつねごはん				3日（火）	こめこパン				4日（水）	ごはん				5日（木）	ごはん				
	こめ	60 g	黄	豆		こめこパン	1 こ	黄	乳 麦		こめ	64 g	黄			こめ	64 g	黄		
	あぶらあげ	12 g	赤			ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
	せいしゅ	1.6 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	
	さとう	1.6 g	黄	麦 豆		ポークチャップ					あげだしどうふ					さわらのさいきょうやき				
	こいくちしょうゆ	4 g				ぶたにく	36 g	赤	豚		あげだしどうふ	1 こ	赤	麦 豆		さわらのさいきょうやき	1 こ	赤	麦 豆	
	みりん	2 g				こしょう	0.02 g	黄			こめあぶら	6 g	赤 黄 黄			くきわかめ				
	だしこんぶ	0.08 g				こめあぶら	0.8 g	黄			さとう	1 g	黄			とりにく	12 g	赤	鶏	
	かつおパック	0.8 g				あかぶどうしゅ	0.4 g	黄	緑 緑		こめあぶら	0.5 g	黄	麦 豆		しょうが	0.16 g	赤 緑 黄 赤 緑 黄		
	みず	8 g				たまねぎ	16 g	緑 緑			みりん	0.1 g	黄			こめあぶら	0.4 g	黄		
●	ぎゅうにゅう				●	ソテーオニオン	4 g			●	きゅうにくとおパック	0.1 g			●	くきわかめ	4.8 g	黄 赤 緑 黄		
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		トマトケチャップ	5.6 g				にぼし	0.1 g				ごぼう	8 g	黄		
	いわしのしょうがに					ウスターソース	1.04 g				みず	5 g				さとう	0.96 g	黄		
	いわし	1 こ	赤			さとう	0.16 g	黄	鶏		かたくりこ	0.5 g	黄			せいしゅ	0.8 g			
	しょうが	1.4 g	赤 緑 黄			コンソメ	0.24 g				ぎゅうにくとみずなのいために					こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆	
	さとう	1.3 g				こまつな	16 g	緑 緑 黄			ぎゅうにく	9.6 g	赤	牛		●	かきたまじる			
	せいしゅ	0.9 g				こまつな	20 g	緑 緑 黄			こめあぶら	0.4 g	赤 黄				たまご	16 g	赤 赤	卵 豆 豆
	みりん	1.7 g		麦 豆		キャベツ	0.24 g	黄	鶏		せいしゅ	0.4 g	黄				どうふ	16 g	黄 赤	緑 緑 緑 緑
	こいくちしょうゆ	1.7 g				こめあぶら	0.24 g				みずな	8 g	緑 緑	麦 豆			あぶらあげ	4 g	黄 赤	
	みず	11 g				コンソメ	0.08 g				はくさい	24 g	緑 緑				にんじん	4 g	黄 赤 緑 緑 緑	
しゅんぎくのごまあえ				しお	0.01 g			こいくちしょうゆ	2 g	黄		たまねぎ	28 g	黄 赤 緑 緑 緑						
しゅんぎく	6.4 g	緑 緑 黄 黄		こしょう	0.01 g			さとう	1.44 g	黄		あおねぎ	3.2 g	黄 赤 緑 緑 緑						
はくさい	36 g			ポトフ				にゅうめん	4.8 g	黄	麦 豆	だしこんぶ	0.4 g							
ごま	1.2 g		ゴ 麦 豆	ウィンナー	9.6 g	赤	豚	ふしそめん	4.8 g	黄	赤 豆	かつおパック	2 g							
●	けんちんじる				●	にんにく	0.16 g	赤 緑		●	ゆできゃべつ				●		きゅうにゅう			
	とうふ	16 g	赤	豆		あぶらあげ	3.2 g	黄	黄 赤 緑 緑 緑 緑		キャベツ	28 g	緑			かつおパック	1.6 g		麦 豆	
	こんにゃく	8 g	黄			かぶ	16 g	赤	豚		ベーコン	12 g	赤	豚		だしこんぶ	0.4 g			
	ごぼう	4.8 g	黄 緑	黄 緑 緑 緑 緑		にんじん	4.8 g	黄 黄 緑 緑 緑 緑			しろぶどうしゅ	0.16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		きゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	
	さといも	16 g				だいきん	32 g	緑 緑			かぶのクリームスープ	12 g	赤			ごぼう	24 g	緑 黄 赤 黄 黄		
	にんじん	4.8 g				はくさい	28 g	緑 緑			にんじん	4.8 g	黄	鶏		かたくりこ	4.8 g			
	だいこん	8 g				コンソメ	1.2 g				たまねぎ	28 g	黄	鶏		こいわし	4.8 g			
	あおねぎ	4 g				ローリエ（パウダー）	0.01 g				しろいんげんペースト	12 g	赤	鶏		さとう	1.12 g		麦 豆	
	だしこんぶ	0.4 g				こしょう	0.02 g				コンソメ	1.04 g				こいくちしょうゆ	1.2 g			
	かつおパック	2 g				しお	0.08 g				にぼし	0.02 g				みりん	1.2 g			
●	こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆	●	みず	52 g			●	なまクリーム	32 g			●	いよかん		緑		
	しお	0.24 g				とうにゅうプリン					ぎゅうにゅう	1.6 g	黄	乳		いよかん	1 こ			
	かたくりこ	1.6 g		黄		とうにゅうプリン	1 こ	黄	豆		かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
	みず	104 g				エネルギー	489	kcal			なまクリーム	1.6 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
						たんぱく質	19.0	g			ぎゅうにゅう	36 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
						脂質	12.7	g			かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
											なまクリーム	1.6 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
											ぎゅうにゅう	36 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
											かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
											なまクリーム	1.6 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
6日（金） オリンピック （イタリア） にちなんだ 献立	ガーリックライス				9日（月）	おぎごはん				10日（火）	パン				12日（木）	あぶらふどんぶり				
	こめ	56 g	黄	豚		こめ	57.6 g	黄			パン	1 こ	黄	乳 麦		こめ	57.6 g	黄	豆 豆	
	ベーコン	8 g	赤			おぎ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう					おぎ	6.4 g	黄		
	ソテーオニオン	4 g	緑	鶏		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		あぶらふ	6.4 g	黄	麦 卵	
	にんにく	1.6 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		てりやきチキン					たまご	20 g	赤		
	コンソメ	0.32 g				まぐろメンチカツ	1 こ	赤	麦 豆		とりにく	40 g	赤	鶏		にんじん	12 g	赤	緑 緑 緑 緑 緑 黄	
	しお	0.4 g				まぐろメンチカツ	5 g	黄			こめあぶら	0.4 g	黄			たまねぎ	68 g	黄		
	ぎゅうにゅう					こめあぶら					せいしゅ	0.8 g				しろねぎ	12 g	黄		
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ほうれんそうのしらあえ					みりん	1.2 g	黄	麦 豆		あおねぎ	4 g	黄		
	ミラノふうからあげ					とうふ	9.6 g	赤	豆		さとう	1.6 g				こめあぶら	0.4 g			
●	とりにくのてんぷんつき	1 こ	赤	鶏	●	ほうれんそう	16 g	赤 緑 緑 黄 黄		●	ゆできゃべつ				●	ごぼうのかりかり				
	パセリ（かんそう）	0.01 g	赤 緑 黄			にんじん	2.4 g	緑 緑 黄 黄			キャベツ	28 g	緑			ごぼう	24 g	緑 黄 赤 黄 黄		
	こめあぶら	4 g				こんにゃく	4 g				かぶのクリームスープ	12 g	赤	豚		かたくりこ	4.8 g			
	ミネストローネ					さとう	0.4 g		麦 豆		ベーコン	0.16 g	黄			こいわし	4.8 g			
	とりにく	12 g	赤	鶏		うすくちしょうゆ	0.8 g				しろぶどうしゅ	0.16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		こめあぶら	4 g			
	こめあぶら	0.4 g	赤 黄 黄			ねりごま	1.6 g	黄	ゴ 豆		かぶ	16 g	赤			さとう	1.12 g		麦 豆	
	こめコマカロニ	3.2 g				ごま	1.2 g	黄			にんじん	4.8 g	黄	鶏		こいくちしょうゆ	1.2 g			
	じゃがいも	24 g	黄 黄 黄 緑 緑 緑 緑			こうやこ	0.64 g	赤	豆		コンソメ	1.04 g				みりん	1.2 g			
	にんじん	4.8 g				みぞしる					なまクリーム	32 g				いよかん		緑		
	たまねぎ	24 g				あぶらあげ	3.2 g	赤	豆		ぎゅうにゅう	1.6 g	黄	乳		いよかん	1 こ			
●	ホールトマト	8 g			●	はくさい	16 g	赤 緑 緑 緑 緑 赤	豆	●	かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤	●	きゅうにゅう				
	トマトピューレ	8 g				たまねぎ	20 g	緑 緑 緑 緑 赤	豆		ベーコン	0.16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		きゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	
	あかぶどうしゅ	0.8 g		鶏 麦 豆		だいこん	20 g	緑 緑 緑 赤			しろぶどうしゅ	0.16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		きゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	
	コンソメ	1.2 g				あおねぎ	4 g				かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		きゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	
	うすくちしょうゆ	0.8 g				みそ	6.4 g				なまクリーム	32 g				ごぼう	24 g	緑 黄 赤 黄 黄		
	こしょう	0.02 g				かつおパック	1.6 g				ぎゅうにゅう	36 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		かたくりこ	4.8 g			
	しお	0.08 g		黄		にぼし	0.4 g				かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		こいわし	4.8 g			
	さとう	0.08 g				みず	104 g				しろいんげんペースト	12 g	赤	鶏		さとう	1.12 g		麦 豆	
	みず	88 g				みず					コンソメ	0.02 g				みりん	1.2 g			
	ぶどうゼリー					みず					しお	0.08 g				いよかん		緑		
●	ぶどうゼリー	1 こ	黄		●	みず				●	なまクリーム	32 g			●	いよかん		緑		
	わくわく					みず					ぎゅうにゅう	1.6 g	黄	乳		いよかん	1 こ			
	エネルギー	499	kcal			みず					かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
	たんぱく質	19.0	g			みず					なまクリーム	1.6 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
	脂質	14.7	g			みず					ぎゅうにゅう	36 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
						みず					かぶ	16 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
						みず					なまクリーム	1.6 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				
						みず					ぎゅうにゅう	36 g	黄	黄 緑 緑 緑 赤		いよかん				

※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				
19日（木） 食育の日 奈良県の郷土料理	ごはん こめ	64 g	黄		20日（金）	ハヤシライス こめ	57.6 g	黄		24日（火）	ちゅうかおこわ こめ	52 g	黄		25日（水）	むぎごはん こめ	57.6 g	黄					
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		むぎ ぎゅうにく	6.4 g	黄	牛		もちこめ	6.4 g	黄	麦 豆 豚		むぎ ぎゅうにゅう	6.4 g	黄					
	ささみそうめんフライ ささみそうめんフライ こめあぶら	1 こ 4 g	赤 黄	麦 鶏		あかぶどうしゅ こめあぶら	0.8 g 0.4 g	赤 黄			たけのこ	8 g	赤			にこみおでん ぎゅうにく	0.5 本	赤	乳				
	かたひらあかねのおひたし かたひらあかね（つけもの） こまつな ならのきんごま こいくちしょうゆ さとう	12 g 24 g 1.6 g 0.16 g 0.08 g	緑 黄 黄 黄	麦 鶏 ゴ 麦 豆		たまねぎ グリーンピース デミグラスソース りんごピューレ ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しお こしょう みず	16 g 9.6 g 3.2 g 2.4 g 9.6 g 4 g 1.6 g 0.16 g 0.24 g 0.02 g 48 g	緑 緑 黄 緑 黄 緑 黄 黄 黄 黄	鶏 麦 鶏 麦 豆 鶏		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳				
	かすじる ぶたにく せいしゅ こめあぶら ちくわ さといも こんにゃく だいこん にんじん あおねぎ さけかす みそ かつおパック にぼし みず	12 g 0.4 g 0.4 g 0.4 g 4 g 16 g 8 g 16 g 8 g 4 g 4.8 g 5.6 g 1.6 g 0.4 g 96 g	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤	豚 豆		はなやさいサラダ フロッキー カリフラワー マヨネーズ ベビーチーズ ベビーチーズ	16 g 9.6 g 3.2 g 1 こ	緑 緑 黄 黄 赤	豆 豆		チンゲンサイのオイスターいため チンゲンサイ キャベツ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう オイスターソース	16 g 16 g 0.24 g 0.64 g 0.24 g 0.24 g	緑 緑 黄 黄	麦 豆		はるまぎ はるまぎ こめあぶら はくさい はるさめ だいこん たまねぎ しろねぎ ちゅうかスープ（ごまぬき） うすくちしょうゆ しお こしょう みず	1 こ 5 g	黄	麦 豆 豚	にたまご ゆでたまご せいしゅ こいくちしょうゆ さとう みず	1 こ 1 g 3 g 1.5 g 10 g	赤 黄	卵 麦 豆
	エネルギー	468	kcal			エネルギー	482	kcal			エネルギー	505	kcal			エネルギー	501	kcal					
	たんぱく質	19.7	g			たんぱく質	16.0	g			たんぱく質	14.9	g			たんぱく質	22.2	g					
	脂質	12.2	g			脂質	15.5	g			脂質	18.6	g			脂質	14.5	g					

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
26日（木）	ごはん こめ	64 g	黄		27日（金）	きなこあげパン パン	1 こ	黄	乳 麦	28日（土）	きなこ きなこ グラニューとう	8 g 2 g 4 g	黄 黄 黄	豆
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		きなこ きなこ グラニューとう	8 g 2 g 4 g	黄 黄 黄	豆
	あじのしょうがやき あじのしょうがやき	1 こ	赤	麦 豆		えだまめ えだまめ コーン こめあぶら しお こしょう	12 g 12 g 0.4 g 0.04 g 0.01 g	緑 緑 黄 黄 黄	豆		えだまめ えだまめ コーン こめあぶら しお こしょう	12 g 12 g 0.4 g 0.04 g 0.01 g	緑 緑 黄 黄 黄	豆
	ちくぜん とりにく こめあぶら ごぼう にんじん さやえんどう れんこん こんにゃく こいくちしょうゆ さとう みりん せいしゅ かつおパック にぼし みず	12 g 0.4 g 0.4 g 9.6 g 4 g 2.4 g 6.4 g 8 g 2.4 g 1.6 g 0.4 g 0.4 g 0.08 g 0.08 g 8 g	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	鶏 麦 豆		はくさいのスープに ウインナー ベーコン あかぶどうしゅ にんにく こめあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん はくさい コンソメ ローリエ（パウダー） しお こしょう みず	8 g 4 g 0.4 g 0.16 g 0.4 g 40 g 16 g 12 g 16 g 24 g 1.2 g 0.01 g 0.08 g 0.02 g 52 g	赤 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚 豚 鶏		ひとくちゼリー（アセロラ） ひとくちゼリー（アセロラ）	1 こ	黄	
	じゃがいものみそしる あぶらあげ とうふ じゃがいも たまねぎ みずな みそ かつおパック にぼし みず	3.2 g 16 g 16 g 24 g 16 g 2.4 g 6.4 g 1.6 g 0.4 g 104 g	赤 赤 黄 黄 黄 黄 赤	豆 豆 豆		エネルギー たんぱく質 脂質	438 22.9 10.0	kcal g g			エネルギー たんぱく質 脂質	485 15.5 19.8	kcal g g	

月平均栄養価 エネルギー 471kcalたんぱく質 18.9g脂質 14.6g

## 大和野菜

『大和野菜』には、奈良県の特産品として特徴をアピールできる「大和の伝統野菜」と「大和のこだわり野菜」があります。

### 「大和の伝統野菜」

昔から奈良県で生産されていることが確認されている品種です。  
地域の歴史や文化を受け継いだ特別な栽培方法などによって「味、  
香り、形態、来歴」などに特徴があります。  
給食で使っている「大和まな」も大和の伝統野菜の一つです。

### 「大和のこだわり野菜」

栽培や収穫・出荷に手間をかけ、栄養やおいしさを増した  
こだわりの野菜や奈良県オリジナルの野菜です。  
大和ふとねぎや香りがよく、ごぼうなどがあります。

2月19日（木）の給食では「大和の伝統野菜」の一つである「片平あかね」がでます！  
【片平あかね】

「かぶ」といえば白くて丸いものを思い浮かべる人が多いと思いますが、奈良県の山添村では、  
根の先まで赤くて細長いかぶが昔から栽培されています。漬物やサラダなどに使われます。  
給食では酢につけることで芯まできれいな赤い色にそまった片平あかねの漬物を使い、  
おひたしにしています。

