

1月 中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル

Main table containing meal schedules for 14 days (1/1 to 1/14), categorized by day of the week. Each entry includes the meal name, ingredients, quantity, and kcal.



日	材料名	分量	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	14群	15群	16群	17群	18群	19群	20群	21群	22群	23群	24群	25群	26群	27群	28群	29群	30群	31群	32群	33群	34群	35群	36群	37群	38群	39群	40群	41群	42群	43群	44群	45群	46群	47群	48群	49群	50群	51群	52群	53群	54群	55群	56群	57群	58群	59群	60群	61群	62群	63群	64群	65群	66群	67群	68群	69群	70群	71群	72群	73群	74群	75群	76群	77群	78群	79群	80群	81群	82群	83群	84群	85群	86群	87群	88群	89群	90群	91群	92群	93群	94群	95群	96群	97群	98群	99群	100群
27日(木)	全国学校給食週間(地産地消)	減量ごはん ●精白米 牛乳 大和ポークとなすのメンチカツ こめ油(揚げ用) ●はくたうどん ●はくたうどん うす揚げ ●味付しめじ にんじん ●青ねぎ 清酒 だし昆布 だし醤油 こいちしょうゆ こいちしょうゆ 本みりん 塩 小松菜の肉炒め 牛肉 ●小松菜 にんじん こいちしょうゆ 砂糖 ●米粉	70g 5 1本 1こ 6 50g 12g 15g 10g 6g 1g 1g 2g 2g 0.1g	5 2乳 1麦豆豚 6	28日(金)	全国学校給食週間(地産地消)	大和ポークの黒米カレー ●精白米 ●黒米 ●豚肉 ぶどう酒 じゃがいも たまねぎ にんじん わき枝豆 にんにく 土しよが カレー(辛口) カレー(甘口) トートチヤウ トコチヤウ ナス コンソメ 塩 しょうゆ 牛乳 奈良県産里芋コロツケ ●奈良県産里芋コロツケ 奈良県産野菜の海藻サラダ わかめ 寒天 ●キャベツ ●だいこん 和風ドレッシング	95g 5g 20g 1g 40g 50g 20g 5g 0.5g 7g 6g 3g 2g 1.5g 0.1g 1本 1こ 1g 5g 20g 12g 6g	5 5 1豚 5 4 4 3 4 4 6 6 6 2 1g 6g 6g 1g 2g 1g 1.5g 0.03g	2乳 1麦豆鶏 6	28日(月)	31日(月)	ごはん ●精白米 牛乳 ポテトとお米のさきみカツ こめ油(揚げ用) 厚揚げのみそ汁 厚揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん ●青ねぎ みそ 白みそ だし醤油 豚とごぼうの炒め煮 ●豚肉 ごぼう ●つぎんにやく にんじん ●ぶなしめじ ●わかめ 砂糖 こいちしょうゆ 清酒	100g 1本 1こ 5g 35g 30g 30g 8g 8g 8g 2g 3g 35g 20g 5g 5g 5g 5g 5g 1g 2g 1.5g	2乳 1豆鶏 6 1豆 5 4 3 3 3 1豆豚 1豚 4 5 3 4 3 4 2 5	1麦豆鶏 6	803 kcal	37.3 g																																																																															

広陵町イメージキャラクター  
かべやちゃん



香芝市イメージキャラクター  
カッシー

☆献立は都合により変更になることがあります。

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。 ※奈良県産とは、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
799	32.0	24.5	403	116	4.4	302	0.72	0.62	35	6.2

6つの基礎食品群

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

「アレルゲン」項目  
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。  
(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記	卵	乳	小麦	そば	ピーナツ	落花生	そば	かに	あわび	イカ	チナ	豚肉	鶏肉	牛肉	魚	大豆	鶏肉
卵	卵	乳	小麦	そば	ピーナツ	落花生	そば	かに	あわび	イカ	チナ	豚肉	鶏肉	牛肉	魚	大豆	鶏肉

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲン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・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

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、アメリカか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。



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	トートシチュー 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 シヤム	ソン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 鶏肉の三輪そうめんフライ 鶏肉の豆乳汁 小松菜と揚げの煮浸し

～学校給食週間に奈良県の食材をふんだんに取り入れた献立・郷土料理を実施します～

- 1月24日 ごはん 牛乳 さばのかしは香るみそだれかけ かしわのすき焼き キャベツの金ごま塩昆布和え
- 1月25日 ごはん 牛乳 奈良のキャベツメンチカツ 奈良のねぎ団子入りかす汁 奈良の紅白なます
- 1月26日 米粉パン 牛乳 根菜バーグのデミグラスソースかけ 野菜たっぷり冬ポトフ 奈良のフルーツポンチ
- 1月27日 ごはん 牛乳 大和ポークとなすのメンチカツ はくたうどん 小松菜の肉炒め
- 1月28日 大和ポークの黒米カレー 牛乳 奈良県産里芋コロツケ 奈良県産野菜の海藻サラダ