



1月分 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 11歳 - たんぱく質 脂質	中学生 14歳 - たんぱく質 脂質
8日 (金)	パン、イチゴジャム メンチカツ カブのサラダ ミネストローネ	パン イチゴジャム 油 マカロニ 油	レバー入りメンチカツ 魚肉ソーセージ チキンウィンナー	かぶ 枝豆 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ	トマトドレッシング コンソメ 濃口しょうゆ こしょう	696kcal 25.8g 22.9g	823kcal 29.4g 26.7g
12日 (火) 	減量ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 やわらか丹波黒	米 砂糖 白ごま 白玉餅 里芋 こんにゃく	ぶりのみりんしょうゆ漬け 木綿豆腐 米みそ やわらか丹波黒	切干大根 人参 大根 人参 青ねぎ	酢 濃口しょうゆ 塩 だしパック	717kcal 26.9g 18.5g	790kcal 28.8g 19.4g
13日 (水)	パン 照焼ハンバーグ ツナサラダ ミートボールのクリーム煮	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも シチュールウ 油	ハンバーグ ツナ 肉団子	きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	濃口しょうゆ 酒 みりん フレンチドレッシング	742kcal 31.3g 27.5g	890kcal 36.2g 31.7g
14日 (木)	減量ごはん 竹輪の磯辺揚げ ちりめんぷりかけ しょうがあんかけうどん パン、ピーナッツジャム	米 油 でん粉 天ぷら粉 砂糖 油 うどん でん粉 パン ピーナッツジャム	竹輪 青のり ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 うす揚げ	小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうが	みりん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	709kcal 25.3g 14.1g	867kcal 32.2g 17.0g
15日 (金)	鶏肉のハーブ焼き エリンギと大豆のケチャップ炒め ポトフ	砂糖 油 じゃがいも 油	鶏肉のハーブ漬け 豚肉 大豆 チキンウィンナー	玉ねぎ エリンギ キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩	710kcal 31.5g 27.0g	845kcal 36.3g 30.7g
18日 (月) 	ごはん 揚げしゅうまい (小2・中3個) かみかみ中華炒め 中華スープ	米 油 油 油	野菜入しゅうまい ショルダーベーコン 茎わかめ かまぼこ	ぶなしめじ 人参 にんにく 人参 もやし 白菜 青ねぎ	濃口しょうゆ オイスターソース 塩 中華スープ 塩	687kcal 23.4g 17.5g	809kcal 22.4g 21.7g
19日 (火) 	麦ごはん 冬野菜カレー アスパラサラダ 杏仁フルーツ	米 大麦 じゃがいも 油 カレールウ 豆乳杏仁豆腐	牛肉	玉ねぎ 人参 大根 アスパラガス コーン ミックスフルーツ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 和風ごまドレッシング	729kcal 19.6g 17.8g	842kcal 22.4g 20.5g
20日 (水)	米粉パン オムレツデミグラスソースがけ ブロッコリーと人参のソテー トマトスープ ミルメーク	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも ミルメークココア	プレーンオムレツ チキンウィンナー	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ ダイストマト缶	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん コンソメ 濃口しょうゆ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう トマトピューレ	649kcal 28.5g 21.9g	775kcal 33.8g 24.5g
21日 (木)	ごはん きんぴらごぼう さばの塩焼き みぞれ汁	米 突きこんにゃく 砂糖 油 砂糖	平天 さば塩ふり 肉団子 木綿豆腐	ごぼう 人参 白菜 大根 人参 大根おろし	濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 濃口しょうゆ 塩 だしパック	715kcal 25.1g 21.4g	776kcal 27.5g 22.3g
22日 (金)	パン、リンゴジャム 野菜コロッケ 洋風煮浸し カレースープ	パン リンゴジャム 油 野菜入りコロッケ 油 でん粉 油	ショルダーベーコン 鶏肉	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	678kcal 22.4g 20.2g	757kcal 26.4g 22.3g



2020年度 全国学校給食週間

～西日本味めぐり～



奈良県	25日 (月)	減量ごはん 奈良あえ 柿の葉寿司 飛鳥汁	米 突きこんにゃく 砂糖 油 柿の葉寿司	うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 米みそ	干しいたけ 奈良漬け 人参 ぜんまい 白菜 ごぼう 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ だしパック	685kcal 23.0g 17.1g	763kcal 26.3g 19.2g
広島県	26日 (火)	ごはん もぶりごはんの具 お好み焼き風つくね 美酒鍋煮	米 突きこんにゃく 砂糖 油 油 砂糖 でん粉	ちりめんじゃこ うす揚げ 大豆 キャベツ入り平つくね 鶏肉	人参 ごぼう 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ もやし	濃口しょうゆ みりん だしパック ウスターソース トンカツソース 酒 塩 こしょう だしパック	723kcal 25.5g 21.0g	789kcal 29.0g 22.0g
愛媛県	27日 (水)	パン、みかんジャム 鯛のレモンバジルソース コーンソテー 小松菜と肉団子のスープ	パン みかんジャム オリーブ油 油 油	真鯛 ピッコロハム 肉団子	にんにく バジル コーン ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参	レモン果汁 塩 酒 濃口しょうゆ 塩 コンソメ 濃口しょうゆ 塩	633kcal 33.2g 21.1g	783kcal 31.4g 25.0g
愛知県	28日 (木)	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌おでん	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	鶏肉でん粉付き 豚肉 竹輪 厚揚げ 赤みそ	にんにく ほうれん草 大根 人参	みりん 濃口しょうゆ 酒 ごま和えの素 酒 濃口しょうゆ 塩 だしパック	758kcal 25.9g 23.1g	845kcal 28.4g 25.8g
福岡県	29日 (金)	減量パン ポロニアステーキ 明太子サラダ 直方焼きスパゲティ	パン ポロニアステーキ スパゲティ オリーブ油	ポロニアステーキ 豚肉	カリフラワー 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく バジル ぶなしめじ	明太子ドレッシング トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ 塩 こしょう	676kcal 25.4g 20.8g	815kcal 29.8g 23.5g

奈良県産の食材は、太字で表しています。

～1月が旬の食材～



考えてみよう！

いつも給食は残したり、減らしたりせずに食べられていますか？苦手で食べなかった食べ物にも、みなさんの健康や成長に必要な栄養が入っています。給食センターに戻ってきた給食はすべてゴミになってしまいます。「もったいない」という言葉は世界に通じる言葉で、物を大切に作る日本人の昔からの心であり、文化です。一度、「もったいない」について、考えてみてくださいね。



いい歯の日(18)

今月は、「かみかみ中華炒め」に入っている**茎わかめ**、**ぶなしめじ**がかみごたえのある食材です。

よくかんで食べると唾液が出て、食べ物をまとめて飲み込みやすくなること味がよくわかるようになること食べかすが歯につきにくくなり、虫歯を予防することができます。

ひとくち30回を意識して食べるようにしましょう♪

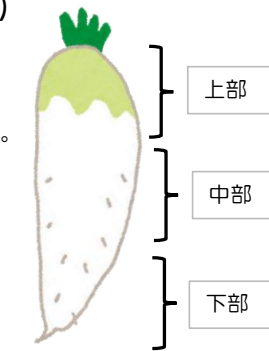


食育の日(19日)

1月はいつもの給食のカレーに冬が旬の「大根」が入っています。長細い大根は、場所によって味や水分の量がちがいます。料理をするときは使い分けると良いですね♪

上部
水分が多く、甘みが強いので、生のまま食べるサラダなどにおすすめ。

中部
やわらかく、甘味と辛味のバランスが良いので、おでんなどの煮物におすすめ。



下部
水分が少なく、辛味がある。調味料がなじみやすいので、漬物や照り煮におすすめ。

1月の行事と食べ物

おせち料理(お正月)



An illustration of a bowl of ramen with chopsticks and a plate of tempura. A red arrow points from the bowl to the plate, indicating the addition of tempura to the ramen.

びちや
 などに

The illustration shows a bowl of mochi on the left and a decorative stand on the right. The stand is made of white blocks and has an orange on top. There are green leaves and red ribbons around the stand.

A bowl of ramen with chopsticks. The bowl is filled with a thick, orange-brown broth, topped with green onions, red chili peppers, and a sprinkle of white sesame seeds. A pair of wooden chopsticks is placed on the left side of the bowl.