



# 1月 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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
12日 (水)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				651kcal 27.0g 26.9g	765kcal 31.1g 29.3g
	大根のポトフ	油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ツナのコールスローサラダ		ツナ	キャベツ 人参	フレンチドレッシング		
	ハンバーグデミグラソース	デミグラソース 砂糖	ハンバーグ		ウスターソース みりん トマトケチャップ		
13日 (木)	小豆ごはん	米 小豆			塩	767kcal 30.6g 18.0g	857kcal 33.9g 18.8g
	雑煮	白玉餅 里芋	木綿豆腐 白みそ	大根 人参 青ねぎ	だしパック		
	れんこんの甘酢和え	白ごま 砂糖		れんこん 人参 枝豆	濃口しょうゆ 酢		
	ブリの照り焼き		ブリのみりん醤油漬け				
14日 (金)	パン(切り込み) ウインナー	パンにはさんで たべましょう! 	パン			630kcal 24.8g 26.6g	757kcal 29.1g 29.8g
	玉ねぎのケチャップソテー		砂糖 油	ポークウインナー	玉ねぎ ぶなしめじ 人参 切干大根		
	大豆のコンソメスープ	油	豚肉 大豆	ほうれん草 人参 かぶ コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ミルク	ミルク(コーヒー)					
17日 (月)	ごはん	米				705kcal 23.5g 21.3g	818kcal 27.7g 26.1g
	八宝菜	油 でん粉 ごま油	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 こしょう 塩		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー コーン	中華ドレッシング		
	甘酢団子(小:2こ、中:3こ)		肉団子甘酢あん				
いい歯の日 (火)	ごはん	米				676kcal 28.8g 16.1g	747kcal 32.2g 17.0g
	かず汁	突きこんにゃく 酒かす	うすあげ 米みそ	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック みりん		
	じゃこ入りきんぴらごぼう	砂糖 油	ちりめんじゃこ	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん 酒		
	厚焼き玉子きのこあんかけ	でん粉	厚焼き玉子	えのきたけ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ みりん		

食育の日 (水)	ナン	ナン				569kcal 25.0g 25.7g	691kcal 29.2g 29.1g
	キーマカレー	じゃがいも カレーパウダー 油	豚ひき肉	人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	豆のサラダ、マヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(個袋)	ミックスドビーンズ	キャベツ 人参			
	鶏肉のハーブ焼き		若鶏ハーブ漬け				

20日 (木)	ごはん	米				655kcal 24.0g 17.0g	711kcal 25.7g 18.0g
	鶏肉のトロみスープ	油 でん粉	鶏肉	小松菜 玉ねぎ もやし 人参 えのきたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	切干大根のサラダ		茎わかめ	コーン 切干大根	和風ごまドレッシング		
21日 (金)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム				708kcal 29.8g 24.8g	862kcal 34.8g 29.0g
	洋風トマト肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油 マーガリン	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ ダイズトマト缶 グリンピース にんにく	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ みりん		
	ポパイサラダ		ツナ	ほうれん草 人参	フレンチドレッシング		
	サワラのレモンバジルソースがけ	砂糖	サワラ	レモン果汁 バジル	濃口しょうゆ みりん		

## 全国学校給食週間(24日~28日) ~奈良県と東日本の味めぐり~

奈良県 (月)	減量ごはん	米				633kcal 24.7g 14.8g	706kcal 28.5g 16.6g
	飛鳥汁	油	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 米みそ	白菜 人参 ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック		
	ならあえ	突きこんにゃく 油 砂糖	うすあげ	干しいたけ 奈良漬 人参 ぜんまい	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	柿の葉寿司	柿の葉寿司(鮭)					
山梨県 (火)	減量ごはん	米				724kcal 25.9g 18.5g	829kcal 29.3g 21.1g
	人参飯の具	砂糖 油	うすあげ	人参 ごぼう 枝豆 干しいたけ	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	ほうとう	はくたくとん 砂糖	豚肉 米みそ	かぼちゃ 白菜 人参 大根 ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ みりん		
	竹輪の天ぷら	天ぷら粉 でん粉 油	竹輪				
群馬県 (水)	減量丸パン	パン				700kcal 26.3g 24.2g	858kcal 31.1g 28.9g
	ハムカツみそだれかけ	油 砂糖 白ごま	ポークハムカツ 米みそ		みりん		
	キャベツの クリームスパゲティ	スパゲティ シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	糸こんにゃく(白)		きゅうり チンゲンサイ 人参	中華ドレッシング		
宮城県 (木)	ごはん	米				693kcal 23.7g 16.3g	772kcal 26.0g 18.1g
	おくずかけ	糸こんにゃく 里芋 そうめん 麩 でん粉	木綿豆腐	人参 ごぼう 三つ葉	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒		
	わかめの梅酢和え	砂糖	わかめ 茎わかめ	もやし れんこん 梅ペースト	濃口しょうゆ みりん 酢		
	かつおカツ	油	かつおカツ				
北海道 (金)	米粉パン	米粉パン				606kcal 33.2g 18.0g	743kcal 38.7g 20.5g
	豆乳コーンポタージュ	じゃがいも 油	チキンウインナー 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース クリームコーン缶	コンソメ こしょう 塩		
	イカの塩こんぶ炒め	油 ごま油	イカ 塩こんぶ	キャベツ 人参 にんにく	塩 濃口しょうゆ みりん 酒		
	鮭のオーロラソースがけ	ノンエッグマヨネーズ	鮭	にんにく	トマトケチャップ		
31日 (月)	ごはん、ふりかけ	米				626kcal 19.1g 16.8g	706kcal 21.8g 19.3g
	白菜の中華スープ	油	ロースハム	白菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ いら	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー カリフラワー	ねぎごまドレッシング		
	揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	油	餃子				

奈良県産の食材は、太字で表しています。

### 1月の旬の食材



### 小豆はおめでたい食べ物!

1月15日を「小正月」といいます。この日は豊作祈願や、1年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。小豆のように赤い色の食べ物には邪気を払うと考えられているため、お祝い事や節目の時には小豆を使った赤飯やおはきなどが食べられてきました。13日の給食にも小豆ごはんがあります。1年の健康を願っていただきます。

