



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
13日 (金)	パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ				725kcal 28.0g 29.1g	861kcal 32.7g 32.2g
	ポトフ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロccoli	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ	チキンハム	きゅうり 人参	中華ドレッシング		
	ハンバーグデミグラソース	砂糖	ハンバーグ		デミグラソース ウスターソース トマトケチャップ みりん		
お正月献立 16日 (月)	ごはん	米				677kcal 28.0g 13.7g	760kcal 30.1g 14.9g
	大和の雑煮	突きごんにゃく 里芋 白玉団子	木綿豆腐 米みそ	大根 人参 青ねぎ	だしパック		
	れんごんの炒めなます	ごま油 砂糖		切干大根 人参 れんこん	酢 濃口しょうゆ みりん 酒		
	さばのごまみそかけ	砂糖 白ごま	さば 米みそ		みりん		
17日 (火)	ごはん	米				768kcal 29.1g 25.5g	910kcal 35.4g 31.2g
	大根の味噌煮込み	突きごんにゃく 砂糖	豚肉 厚揚げ 竹輪 米みそ	大根 人参 枝豆	濃口しょうゆ だしパック		
	おかか和え		ちりめんじゃこ 味付けおかか	ほうれん草 白菜			
いい歯の日 18日 (水)	米粉パン	米粉パン				615kcal 26.7g 20.3g	781kcal 33.2g 24.7g
	かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも 油	チキンウインナー 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト ぶなしめじ	塩 こしょう コンソメ		
	切干大根のナポリタン風	油	カットベーコン	切干大根 玉ねぎ コーン グリンピース	トマトケチャップ 濃口しょうゆ コンソメ みりん		
	ミートボール (小2・中3こ)		たれ付きミートボール				
食育の日 19日 (木)	減量ごはん	米				672kcal 25.4g 18.9g	756kcal 29.0g 21.7g
	飛鳥汁		鶏肉 木綿豆腐 米みそ 豆乳	しょうが 白菜 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草	コンソメ だしパック		
	奈良あえ	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		
	柿の葉ずし	柿の葉ずし					
20日 (金)	パン (切り込み)	パン				626kcal 25.4g 20.7g	769kcal 29.6g 24.5g
	ささみカツ	油	ささみカツ				
	キャベツのケチャップソテー	油		キャベツ	カレー粉 トマトケチャップ 塩		
	コーンチャウダー	じゃがいも シチュールウ 油	ショルダーベーコン	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ こしょう		
23日 (月)	ごはん	米				690kcal 23.0g 19.5g	764kcal 25.9g 21.8g
	にゅうめん	三輪とうめん	鶏肉 うすあげ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
	ツナとほうれん草のおひたし	砂糖 白ごま	ツナ	ほうれん草 人参 しょうが	濃口しょうゆ		
	コロッケ	油	野菜コロッケ				

全国学校給食週間(24日~30日) ~給食GOTOトラベル!世界の味めぐり~

メキシコ	24日 (火)	ごはん	米			631kcal 23.9g 16.5g	701kcal 26.1g 18.3g	
	ソパデポジョ (チキンスープ)	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリー ぶなしめじ バジル	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう			
	ピーンズサラダ		ピッコロハム 大豆	人参 コーン キャベツ	和風ごまドレッシング			
インド	25日 (水)	さわらのサルサソースがけ	油	さわら	にんにく ダイストマト缶 玉ねぎ レモン果汁	トマトケチャップ 塩 こしょう	605kcal 29.3g 27.8g	681kcal 32.6g 32.2g
		ナン	ナン					
		カレーシチュー	じゃがいも カレールウ 油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマトピューレ	カレー粉 コンソメ ウスターソース 塩 こしょう		
		花野菜のサラダ			ブロッコリー カリフラワー	青じそドレッシング		
韓国	26日 (木)	鶏肉のハーブ焼き		若鶏ハーブ焼き		731kcal 24.7g 25.3g	825kcal 26.9g 29.1g	
		キャンディチーズ (小2・中3こ)		キャンディチーズ				
		ごはん	米					
イタリア	27日 (金)	ピビンバ	砂糖 白ごま 油	牛肉	人参 ほうれん草 もやし にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん	592kcal 27.0g 19.3g	739kcal 32.4g 22.1g
		トックスープ	トックもち 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	中華スープ 塩 濃口しょうゆ		
		ヤンニョムチキン	油 砂糖	鶏肉でん粉付き 赤みそ	にんにく	トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん トウバンジャン		
ベトナム	30日 (月)	減量パン	パン			739kcal 19.7g 21.7g	806kcal 21.4g 22.5g	
		アマトリチャーナ	パンネ 砂糖 油	豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ ダイストマト缶			トマトケチャップ ウスターソース 酒 コンソメ 塩 こしょう
		ブロッコリーのカルパッチョサラダ		ロースハム	ブロッコリー 枝豆			カルパッチョソース
31日 (火)	ごはん	米				677kcal 23.8g 18.3g	748kcal 25.7g 20.1g	
	フォーガー	フォー 油	鶏肉	もやし 玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	スタミナ炒め	砂糖	チキンハム	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん			
	春巻き	油	たっぷり野菜の春巻き					
31日 (火)	すき焼き風煮	突きごんにゃく 焼きひ 砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒 だしパック	677kcal 23.8g 18.3g	748kcal 25.7g 20.1g	
	キャベツとチキンの梅和え	砂糖	ささみフレーク	キャベツ ほうれん草 人参	梅だれ 濃口しょうゆ 酢			
	あじの磯辺フライ	油	あじ開き磯辺フライ					

 奈良県産の食材は、太字で表しています。

1月の旬の食材



あおねぎ キャベツ だいこん ブロccoli ほうれんそう はくさい さば さわら

19日は食育の日です。「奈良あえ」に使っている奈良漬は、白うりやきゅうりなどの野菜を塩漬にし、何度も新しい酒粕に漬けて替えながら作る漬物で、奈良県に伝わる伝統的な食品です。酒粕は、米からお酒をしばった後にできるかすのことです。奈良漬はそのおいしさから、江戸時代には幕府に献上されたりしていました。今では全国でも広く作られています。

