



# 1月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。  
令和5年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養  
三色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの  
き:からだのねつや力になるたべもの  
みどり:からだの調子をととのえるたべもの


★ ……奈良県産または、奈良県内で製造された食材  
 ……広陵町または広陵町内で製造された食材  
 ……魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。  
 ・はしを持参することは自由です。

11日(木)			12日(金)お正月献立			15日(月)かみかみデー			16日(火)			17日(水)防災・ボランティアの日			18日(木)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン パン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き	しろうごはん こめ★	80	き	わかめごはん アルファかまい	65	き	むぎごはん こめ★	72	き	ココアあげパン パン★	50	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	10	き	むぎ	8	き	あぶら	5	き
ハンバーグ(ケチャップ) ハンバーグ(ケチャップ)	60	あか	くろまめのあまに くろまめのあまに	20	あか	ぶたにくとキムチのいためもの ぶたにく	25	あか	わかめごはんのものと あぶら	2.3	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ミルメーク(ココア)	5	き
こまつなのソテー こまつな	40	みどり	なます だいこん	35	みどり	はくさい	40	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	やさいシチュー(ひじょうしょく) やさいシチュー	200	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
コーン	10	みどり	にんじん	5	みどり	だいこんキムチ★	20	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	きびなごのかりかりフライ きびなごのかりかりフライ	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	す	2		にら	8	みどり	てりやきチキン	50	あか	あぶら	2	き	ウインナーのソテー あらびきウインナー	30	あか
コンソメ	0.5		さとう	1.8	き	にんにく	0.2	みどり	てりやきチキン	50	あか	きりぼしだいこんのソテー ベーコン	4	あか	さやいんげん	15	みどり
しお	0.1		しお	0.1		つちしょうが	0.2	みどり	にくだんごとはるさめのスープ とりにくだんご	25	あか	きりぼしだいこん	6	みどり	コーン	5	みどり
こしょう	0.01		やまとのぞうに しらたまだんご	25	き	こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ	1	き	とりにく	25	あか	キャベツ★	20	みどり	コンソメ	0.4	
ポトフ あらびきウインナー	20	あか	どうふ	25	あか	あぶら	0.5	き	たまねぎ	20	みどり	にんにく	20	みどり	あぶら	0.3	き
じゃがいも	45	き	だいこん	25	みどり	トックスープ とりにく	15	あか	はくさい	15	みどり	コンソメ	0.5		こしょう	0.01	
だいこん	35	みどり	さといも	15	き	ミニトック	25	き	ちゅうかスープ★	1.5	き	うすくちしょうゆ★	0.1		やさいたっぷりスープ とりにく	20	あか
キャベツ★	30	みどり	きんときにんじん	7	みどり	たまねぎ	30	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き	あぶら	0.3	き	たまねぎ	40	みどり
たまねぎ	25	みどり	しろみそ	7		しめじ	7	みどり	あぶら	0.3	き	こしょう	0.01		かぼちゃ	20	みどり
にんじん	15	みどり	みそ	4	あか	にんじん	5	みどり	こしょう	0.01		あぶら	0.2	き	キャベツ★	20	みどり
コンソメ	1		だしパック	0.8		あおねぎ★	5	みどり	かんぱん かんぱん	7	き	あぶら	0.2	き	こまつな★	5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.5		きなこ(小袋) さとういりきなこ	5	き	ちゅうかスープ★	1.5	き				にんじん	8	みどり	にんじん	8	みどり
あぶら	0.3	き				うすくちしょうゆ★	1	き				しめじ	6	みどり	しめじ	6	みどり
ローリエ	0.02					あぶら	0.3	き				コンソメ	1.5		うすくちしょうゆ★	0.5	き
こしょう	0.01					こしょう	0.01	き				ワイン	0.5		あぶら	0.2	き
						むらさきいもチップス(小袋) むらさきいもチップス	6	き				あぶら	0.2	き	しお	0.1	
												こしょう	0.01		こしょう	0.01	

## 19日(金)ならの日 22日(月) 23日(火) 24日(水)昔の給食 25日(木)イタリア料理 26日(金)ふるさと給食 岐阜県

献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろうごはん こめ★	80	き	しろうごはん こめ★	60	き	フィッシュサンド パン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	あらびきフライ	50	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
ぶたにくのしおこうじいため ぶたにく	35	あか	しゅうまい しゅうまい	60	あか	キャベツ★	40	みどり	さばのしおやき さばのしおやき	40	あか	ミラノチキンカツ ミラノチキンカツ	40	あか	けいちゃん とりにく	36	あか
しおこうじ キャベツ★	3.5	みどり	みそラーメン ちゅうかめん	60	き	ちゅうのうソース	5	き	さばのしおやき	40	あか	あぶら	4	き	キャベツ★	20	みどり
にんじん	10	みどり	ぶたばらにく	12	あか	スライスチーズ	15	あか	あおなのこみあえ こまつな★	20	みどり	ブロッコリーサラダ ブロッコリー	35	みどり	にら	8	みどり
しめじ	5	みどり	はくさい	25	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	はくさい	35	みどり	ブロッコリー	35	みどり	にんじん	5	みどり
にんにく	0.2	みどり	たまねぎ	30	みどり	かぶのこめクリームに かぶ	30	みどり	しおこんぶ	1	あか	だいこん	20	みどり	コーン	5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.1		にんじん	5	みどり	とりにく	20	あか	ゆずかじゅう	0.5	みどり	イタリアンドレッシング(小袋)	8	き	にんにく	0.1	みどり
あぶら	0.4	き	しめじ	5	みどり	たまねぎ	40	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き	ミネストローネ ベーコン	8	あか	あかみそ	1	あか
やまとまなのにびたし やまとまな★	15	みどり	コーン	5	みどり	じゃがいも	35	き	ぶたじる ぶたにく	20	あか	みそ	1	あか	みりん	0.5	
はくさい	35	みどり	にら	5	みどり	かぶのは	15	みどり	どうふ	25	あか	たまねぎ	30	みどり	みりん	0.5	
だししょうゆ	2		みそ	7	あか	にんじん	12	みどり	だいこん	30	みどり	じゃがいも	20	き	こいくちしょうゆ★	0.3	き
さとう	0.2	き	ちゅうかスープ★	0.8		ぎゅうにゅう	20	あか	キャベツ★	20	みどり	カットマト	15	みどり	さとう	0.3	き
ぐだくさんじる どうふ★	25	あか	みりん	0.3		こめこ★	5	き	にんじん	10	みどり	にんじん	10	みどり	りょうりしゅ	0.2	
あぶらあげ★	6	あか	あぶら	0.3	き	バター	1	き	しめじ	5	みどり	セロリ	7	みどり	あぶら	0.5	き
たまねぎ	35	みどり	こしょう	0.02		コンソメ	2	き	にんじん	5	みどり	だいた	7	あか	トウバンジャン	0.05	
じゃがいも	20	き				あぶら	0.5	き	あおねぎ★	5	みどり	トマトケチャップ	7	あか	かきたまじる たまご	25	あか
えのきたけ	10	みどり				こしょう	0.02	き	みそ	7.5	あか	おのおびぎ	3	き	どうふ	25	あか
あおねぎ★	5	みどり							だしパック	0.7	あか	にんにく	0.3	みどり	たまねぎ	25	みどり
みそ	7.5	あか							あぶら	0.7	あか	コンソメ	1.5		えのきたけ	12	みどり
だしパック	0.7								こしょう	0.2	き	うすくちしょうゆ★	0.5		あおねぎ★	8	みどり
												さとう	0.2	き	だしパック	1	
												あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	2.8	き
												こしょう	0.01		みりん	1.2	
															でんぷん	1	き
															みかん	1	
															みかん	40	みどり

### 全国学校給食週間(1月24日~1月30日)




**奈良の日**

わたし じもと ならけん つく しょくざい た


**私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!**


がっ にち きん しょうかい

**1月19日(金)のメニューを紹介します。**



- しろうごはん・・・奈良県産の「ヒノヒカリ」を使っています。
- ぎゅうにゅう
- ぶたにくのしおこうじいため・・・広陵町産の塩こうじと奈良県産のキャベツ・しめじを使います。
- やまとまなのにびたし・・・大和の伝統野菜「大和まな」を使います。
- ぐだくさんじる・・・奈良県産の大豆で作られた豆腐、奈良県産の油揚げ、青ねぎを使います。





だい かいぜん こんごう がっ こうきゅうしょく こうしゅう しょうかい しょうかい

**第18回全国学校給食甲子園優秀賞**

じゅうしゅうこんだて じばさんづつ かつしゅう

受賞献立です。地場産物の活用とおいしい

げんえん かんが

く減塩できるようにと考えました。

29日(月)トルコ料理			30日(火)100%ならの日			31日(水)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
バターライス	75	き	かきのはずし(さけ)	141	き	しろごはん	80	き
アルファかまい	2.5	き	かきのはずし★	141	き	こめ★	80	き
バター	0.01	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
かんそうパセリ	1.2		ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
コンソメ	0.2		あつやきたまご	60	あか	まぐろカツ	40	あか
しお	0.02		あつやきたまご★	60	あか	まぐろカツ	40	あか
こしょう	0.02		やまとにくどりうどん	65	き	あぶら	4	き
ぎゅうにゅう	206	あか	よしのくずいりうどん★	65	き	キャベツのごまこんぶあえ	45	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	やまとにくどり★	10	あか	キャベツ★	45	みどり
クルファスリエ	20	あか	あぶらあげ★	6	あか	しおこんぶ	1.2	あか
ぎゅうにく	1	みどり	だいにん★	15	みどり	すりごま	1	き
ワイン	45	みどり	こまつな★	10	みどり	ごまあぶら	0.5	き
たまねぎ	35	あか	しめじ★	6	みどり	うすくちしょうゆ★	0.2	
しろいんげんまめ	20	き	あおねぎ★	8	みどり	じゃがいものカレーそばろに	20	あか
じゃがいも	15	みどり	うすくちしょうゆ★	2.8		ぶたひきにく	55	き
にんじん	12	みどり	だしパック	1		じゃがいも	80	みどり
カットトマト	6	みどり	みりん	1.5		たまねぎ	25	き
トマトペースト	1.2		りょうりしゆ	1.5		いとこんにやく	10	みどり
コンソメ	0.4	き	あぶら	0.3	き	にんじん	5	みどり
オリーブオイル	1	き	ならのはちみつだいず(小袋)	7	あか	えだまめ	2.5	
さとう	0.4	き	はちみつだいず★	7	あか	こいくちしょうゆ★	1.5	き
しお	0.02					さとう	1.5	き
チリパウダー	0.01					みりん	0.8	
こしょう	0.01					りょうりしゆ	0.3	
フルーツヨーグルト	30	あか				だしのもと	0.3	き
プレーンヨーグルト	30	みどり				あぶら	0.2	
パインシロップづけ	30	みどり				カレーこ	0.2	
みかんシロップづけ	30	みどり						

**1月17日は「防災とボランティアの日」**

1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をきっかけに「防災とボランティアの日」が定められました。災害時のボランティア活動は、被災地の人々を助ける大きな力となります。また、日頃から、災害への備えをしておくことが大切です。

1月17日の給食では、学校に備蓄している「野菜シチュー」と長期保存ができる乾物を使った「切り干し大根のソテー」、非常食として備えられる「かんぱん」を提供します。

全国学校給食週間(1月24日~1月30日)

**1月24日~30日は「全国学校給食週間」です!**

学校給食週間中の献立を紹介します。

明治22年に山形県の小学校で提供された最初の給食は、「おにぎり、鮭の塩焼き、青菜の漬物」でした。昔の給食を想像しながら食べてみてください。

ミラノチキンカツは、イタリアのミラノで有名な「カツレツ」をアレンジして、鶏肉に粉チーズを混ぜた衣をつけ揚げています。また、ミネストローネはイタリアの家庭でよく食べられている具だくさんのスープです。給食を通して世界の食文化を知ってほしいです!

**24日(水) 昔の給食**

- 白ごはん
- 牛乳
- さばの塩焼き
- 青菜の香味和え
- 豚汁

**25日(木) イタリア料理**

- 米粉パン
- 牛乳
- ミラノチキンカツ
- ブロッコリーサラダ
- ミネストローネ

**26日(金) ふるさと給食(岐阜県)**

- 白ごはん
- 牛乳
- 鶏ちゃん
- かきたま汁
- みかん

**29日(月) トルコ料理**

- バターライス
- 牛乳
- クルファスリエ
- フルーツヨーグルト

**30日(火) 100% 奈良の日**

- 柿の葉ずし(さけ)
- 牛乳
- あつやき卵
- 大和肉鶏うどん
- 奈良のはちみつ大豆

「鶏ちゃん」は岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を甘辛いタレで炒めます。昔、家庭で飼っていた鶏が卵を産まなくなった後に、貴重なたんぱく源として食べられていたのが始まりとされています。

昨年2月に起こった「トルコ・シリア大地震」から1年が経とうとしています。「クルファスリエ」はトルコの家庭でよく食べられている白いんげん豆のトマト煮込みです。トルコはイスラム教徒が多いため、豚肉を使わず、牛や鶏、羊の肉を使った料理が多いです。また、ヨーグルトもよく食べられています。

すべて奈良県産や奈良県で製造された食材を使用する予定です!(牛乳・調味料を除く)