

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三 色	アレルギー
大和郡山の日 27日(金)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ギョウザ	3個	54	1
	キムチラーメン	米油	3.6	6	
		中華麺	40	5	小麦(卵)
		豚肉	20	1	豚肉
		キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		白菜(郡山産)	15	4	
中華スープ	2.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
もやしのナムル	料理酒	1.2			
	濃口しょうゆ	1.4		小麦、大豆	
	キムチの素	5.2		大豆、りんご	
	こしょう	0.02			
	もやし	30	4		
	にんじん	15	3		
	きゅうり	15	4		
	ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

30日(月)	わかめごはん 牛乳 肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	
		わかめごはんの素	2	2	(えび、かに)
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	20	1	豚肉
		じゃがいも	60	5	
		にんじん	20	3	
		たまねぎ	70	4	
		糸こんにゃく	25	5	
		料理酒	2.4		
		濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
三温糖	3.6	5			
和風だし	1.2				
米油	0.4	6			
あじのしょうがだれ	アジの切り身	60	1		
	おろししょうが	0.8	4		
	料理酒	1.5			
	みりん	2			
	砂糖	0.9	5		
ほうれん草のごま和え	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	
	でんぷん	0.6	5		
	ほうれん草	40	3		
	にんじん	20	3		
	サヤインゲン	15	3		
だししょうゆ	2.5		小麦、大豆		
白すりごま	0.8	6	ごま		

31日(火)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 豚肉のしょうが炒め	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		いかの天ぷら	50	1	小麦、いか(卵、えび、さば、大豆、ごま)
		米油	6	6	
		豚肉	34	1	豚肉
		たまねぎ	20	4	
		きゃべつ(奈良県産)	30	4	
		チンゲン菜	15	3	
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		砂糖	0.8	5	
かぼちゃのみそ汁	みりん	1.8			
	おろししょうが	1.3	4		
	でんぷん	1	5		
	米油	0.3	6		
	豆腐	30	1	大豆	
	かぼちゃ	30	3		
	麩	1.2	5	小麦	
	白ねぎ	12	4		
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	料理酒	1.2			
昆布ふりかけ	削り節	1.6	1	さば	
	和風だし	0.6			
	昆布ふりかけ(小袋)	2.5	2	(えび、かに)	

1月24日~30日は全国学校給食週間です!

1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。

戦時中に一度途絶えた日本の学校給食が、国内外の多くの人の協力で再開できたことを記念して、つくられました。

今年は、世界の食文化について興味や関心を深める一週間にしましょう!

4日目



イタリア共和国



イタリアでは、お昼前におやつタイムがあるよ



バジルを使ったジェノベーゼは、イタリアのリグーリア州の州都であるジェノヴァの発祥の料理です。



タイ王国

1日目

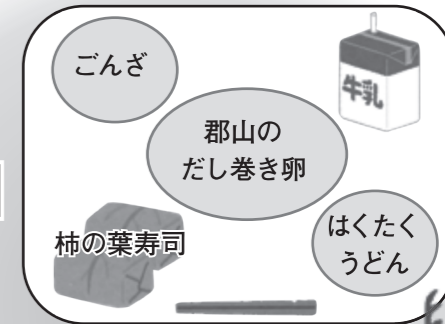


トムヤムクンは、タイ王国で最もよく知られている料理で、世界三大スープの一つとされています。



タイでは、色んなお店が並ぶフードコートのような所で食べるよ

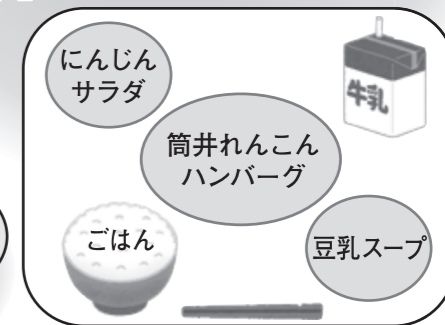
2日目



郷土の味を楽しもう!



3日目



リクエスト献立結果発表

中学3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。

大おかず

- 1 キムチラーメン
- 2 コーンポタージュ
- 3 ポークカレー

中おかず

- 1 フライドポテトのチーズ焼き
- 2 チキン南蛮
- 3 揚げぎょうざ

小おかず

- 1 もやしのナムル
- 2 タッカルビ
- 3 ツナサラダ

給食週間最終日に登場します!

お楽しみに!



食べもののクイズ!!

1月7日に「春の七草」を入れて炊いたおかゆを食べる習慣があります。その理由は?

1. 無病息災を願うため
2. ごちそうを食べ続けた胃をいたわるため
3. 昔からの習慣だから

こたえは全部です。



今月の給食レシピ

【白身魚のチリソースかけ】

あっさりした白身魚にピリッと辛いソースがよく合います♡ぜひ、お試しください。



今月の地産野菜

- 20日(金) 小松菜(平和産)
- 24日(火) 水菜(治道産)
- 27日(金) 白菜(矢田産)

