

令和6年
1月の献立

中学校用



6つの基礎食品群について

- 1群 たんぱく質
- 2群 無機質
- 3群 ビタミンAが多いもの
- 4群 ビタミンCが多いもの
- 5群 炭水化物
- 6群 脂質

アレルギー

<表示義務のある7品目>

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに

<表示推奨の21品目>

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

<コンタミネーションについて>

原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

1月平均栄養量

エネルギー 842kcal	たんぱく質 14.7%	脂質 27.0%	カルシウム 389mg	マグネシウム 111mg
鉄 4.0mg	レチノール 270μgRAE	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB2 0.57mg	ビタミンC 29mg

(16回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー					
10日 (水)	わかめごはん	米(奈良県産)	110	5		小麦、乳(卵)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5		18日 (木)	規格パン	規格パン	80	5		23日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5						
	牛乳	わかめごはんの素	2	2	(えび、かに)		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	206	2	乳	赤米ごはん		米(奈良県産)	99	5							
	にしんの天ぷら	牛乳	206	2	乳		ハンバーグ	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉		マクロニサラダ	マクロニ	7.5	5	小麦		牛乳	牛乳	206	2	乳	郡山のかき揚げ	牛乳	206	2	乳
	大根の甘酢和え	にしんの天ぷら	50	1	小麦(卵、えび、いか、さば、大豆、ごま)		ケチャップソース	ケチャップ	9	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		コーンポタージュ	コーン	10	1	豚肉		ポークカレー	豚肉	12	1	豚肉	郡山の小松菜とチキンの和え物	小松菜(郡山産)	35	3	鶏肉
11日 (木)	奈良の雑煮	米油	5	6		大豆	豚肉のしょうが炒め	豚肉	30	1	豚肉	19日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		24日 (水)	郡山のみそ汁	味噌	6	1	大豆					
	さとう入りきなこ	大根	48	4			マカロニサラダ	マカロニ	7.5	5	小麦		黒豆	黒豆	10	6	乳、大豆、ごま(小麦、落花生)		市制70周年お祝いゼリー	ゼリー	50	5						
	奈良の雑煮	にんじん	20	3			コーンポタージュ	コーン	10	1	豚肉		ポークカレー	じゃがいも	60	5	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ		味付けパン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)					
	奈良の雑煮	白ごま	0.5	6	ごま		コーンポタージュ	コーン	10	1	豚肉		ポークカレー	たまねぎ	60	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		牛乳	牛乳	206	2	乳					
12日 (金)	うどん卵入り中華スープ	酢の物酢	5	5		大豆	粕汁	粕	5	1	大豆	22日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		25日 (木)	味付けパン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)					
	うどん卵入り中華スープ	水あめ	1	5			黒糖ビーンズ	黒糖	8	1	小麦、大豆(卵、落花生、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)		チキンナゲット	チキンナゲット	60	1	小麦、大豆、鶏肉		牛乳	牛乳	206	2	乳					
	うどん卵入り中華スープ	削り節	0.6	1	さば		黒糖ビーンズ	黒糖	8	1	小麦、大豆(卵、落花生、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)		チキンナゲット	じゃがいも	60	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		ミートボール	肉団子(トマトソース)	60	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご					
	うどん卵入り中華スープ	さとう入りきなこ(小袋)	5	1	大豆(小麦、卵、乳、えび、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、バナナ、ごま)		黒糖ビーンズ	黒糖	8	1	小麦、大豆(卵、落花生、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)		チキンナゲット	たまねぎ	60	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		バジル風味サラダ	バジル	40	3	鶏肉、豚肉					

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。

1月24日～28日は全国学校給食週間です

大和郡山市の給食では、1/22(月)～26(金)の一週間、さまざまな国や地域の献立を提供します。
楽しみにしててくださいね。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (金)	ごはん 牛乳 さばの 南部たれかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さばの切り身	60	1	さば
		三温糖	0.9	5	
		みりん	0.9		
	ひじきの煮物	淡口しょうゆ	2.7		小麦、大豆
		黒ごま	1	6	ごま
		でんぷん	0.4	5	(えび、かに)
		ひら天	12	1	
		ひじき	3	2	
	八戸せんべい汁	こんにゃく	10	5	
		にんじん	10	3	
		三温糖	2.5	5	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
りんご	和風だし	0.3			
	南部せんべい	5	5	小麦	
	鶏肉	12	1	鶏肉	
	たまねぎ	25	4		
	ごぼう	12	4		
	れんこん	10	4		
	えのき茸	10	4		
	春菊	8	3		
	淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆	
	和風だし	0.4			
削り節	1.6	1	さば		
りんご	50	4	りんご(オレンジ、キウイフルーツ、もも)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (火)	ごはん 牛乳 チキン南蛮	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	4	6	
		砂糖	2.4	5	
	中おかず 1位	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米酢	1.8		
		ツナ油漬け	18	1	
		にんじん	35	3	
		いり卵	18	1	小麦、卵、大豆
	小おかず 3位	だししょうゆ	1		小麦、大豆(卵、乳、かに、牛肉、くるみ、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		味付けおかか	2		
		米油	0.5	6	
		わかめ	1	2	(えび、かに)
		麩	1	5	小麦
赤だし	薄あげ	6	1	大豆	
	たまねぎ	25	4		
	ごぼう	12	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	赤だしみそ	5.5	1	大豆	
	手作りみそ	5	1	大豆	
	削り節	1.6	1	さば	
	和風だし	0.6			
	タルタルソース	8	6	大豆	
	タルタルソース(卵抜き)(小袋)	8	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (月)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー コールスロー サラダ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ウインナーソーセージ(2本)	40	1	豚肉
		レタス	40	4	
		にんじん	10	3	
	クリーム スープパスタ	きゅうり	25	4	
		コールスロードレッシング	8	6	
		スパゲッティ	13	5	小麦
		鶏肉	15	1	鶏肉
		たまねぎ	40	4	
	ミルメーク	ほうれん草(奈良県産)	15	3	
		エリンギ	10	4	
		にんじん	12	3	
		牛乳	30	2	乳
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
クリームポタージュ		10		小麦、乳、大豆、豚肉	
こしょう		0.06			
米油		0.5	6		
ミルメーク(コーヒー)		12.5	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
31日 (水)	ごはん 牛乳 ひじきシューマイ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ひじきシューマイ(2個)	60	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		豚挽肉	18	1	豚肉
		たまねぎ	33	4	
	マーボーだいこん	大根	42	4	
		にら	7	4	
		おろししょうが	0.4	4	
		赤だしみそ	2.4	1	大豆
		砂糖	1.5	5	
	ワンタンスープ	豆板醤	0.1		大豆
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		料理酒	1.3		
		中華スープ	1.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	0.4	5	
ワンタンスープ	米油	0.3	6		
	ワンタン	20	5	小麦、大豆、豚肉	
	豆腐	20	1	大豆	
	チンゲン菜	20	3		
	もやし	20	4		
	にんじん	10	3		
	中華スープ	2.1		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	料理酒	1.2			
	こしょう	0.06			
米油	0.3	6			

1/22(月曜日)
韓国料理

ごはん、牛乳
郡山風ヤンニョムフィッシュ、
きゅうりとわかめの韓国風サラダ
タッカンマリ風スープ

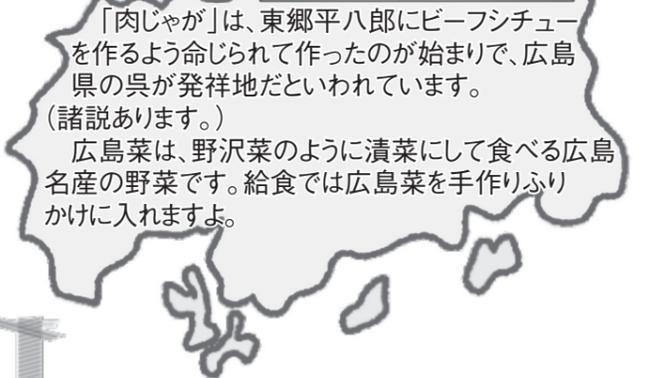


韓国料理の「タッカンマリ」は、鶏を丸ごと鍋でぐつぐつ煮て、野菜もたくさん入れて食べる鍋料理です。給食では、鶏ガラスープに、白菜やトックもちを入れたスープにします。

給食で定番になりつつあるヤンニョム「チキン」は、今回はヤンニョム「フィッシュ」として初登場です!お味はどうか?日本の3倍もわかめを食べる韓国!今回はわかめが入ったサラダです。

1/23(火曜日)
広島県の料理

ごはん、牛乳
お好み焼き
肉じゃが
広島菜じゃこふりかけ



「肉じゃが」は、東郷平八郎にビーフシチューを作るよう命じられて作ったのが始まりで、広島県の呉が発祥地だといわれています。(諸説あります。)

広島菜は、野沢菜のように漬菜にして食べる広島名産の野菜です。給食では広島菜を手作りふりかけに入れますよ。

1/24(水曜日)
奈良県大和郡山市 市制70周年記念の献立

赤米ごはん、牛乳
郡山のかき揚げ
郡山の小松菜とチキンの和え物
郡山のみそ汁
市制70周年お祝いゼリー

おめでとう!



1954年(昭和29年)に大和郡山市が生まれ、今年70年目です。市制70周年を記念して、大和郡山市産の食材をたくさん使用する献立が登場します。また、デザートには、市内の小中学生に募集したお祝いゼリーのイラストが印刷されたゼリーがつきます。今回は小学生の部から選ばれたイラストですよ!(中学生の部で選ばれたイラストのゼリーは3月に登場します!)

みんなでしっかり食べて市制70周年をお祝いしましょう!

1/25(木曜日)
トルコ料理

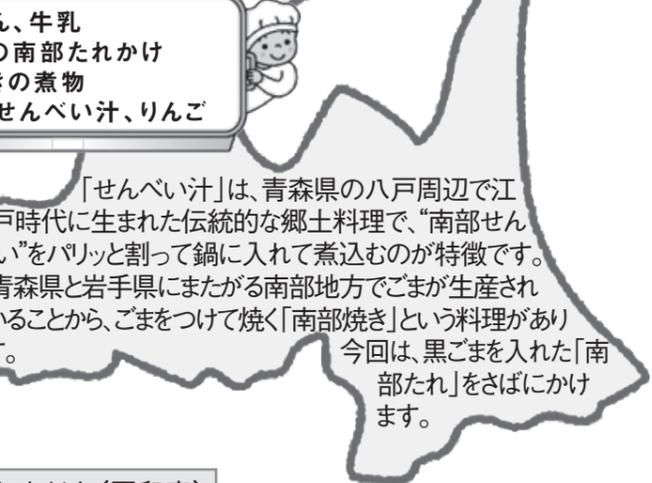
味付けパン、牛乳
ミートボールトマトソース
バジル風味サラダ
トルコ風カレースープ
型抜きチーズ



フランス料理、中国料理、トルコ料理は世界三大料理と呼ばれます。トルコ料理には、ケバブ、トルコアイスなどいろいろありますが、給食ではトルコでよく食べられている「レンズ豆」をスープに使います。トルコではバジルを使ったサラダもよく食べられるそうですよ。

1/26(金曜日)
青森県の料理

ごはん、牛乳
さばの南部たれかけ
ひじきの煮物
八戸せんべい汁、りんご



「せんべい汁」は、青森県の八戸周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理で、「南部せんべい」をパリッと割って鍋に入れて煮込むのが特徴です。青森県と岩手県にまたがる南部地方でごまが生産されていることから、ごまをつけて焼く「南部焼き」という料理があります。今回は、黒ごまを入れた「南部たれ」をさばにかけます。

青森県はりんごの生産量日本一!



今月の地産野菜
24日(水)水菜(治道産)、小松菜(平和産)、白菜(平和産)、にんじん(平和産)

あけましておめでとうございます

今年(たつ)年! 給食時間を気持ちよく過ごせるように、「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指しましょう!

手洗い達人
今年(たつ)年!
給食の「たつ(達)」を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人
よい姿勢達人
はし使い達人
後片付け達人



**リクエスト献立
結果発表**

大おかず
1位 キムチラーメン
2位 ポークカレー
3位 肉じゃが

中おかず
1位 チキン南蛮
2位 フライドポテのチーズ焼き
3位 ぎょうざ

小おかず
1位 もやしのナムル
2位 タッカルビ
3位 にんじんしりしり

1月の献立に登場します!
お楽しみに!

今月のホームページレシピは【粕汁】です→

