

小学校用



*** 栄養三色について**

赤	血や肉や骨をつくるもの
黄	熱や力になるもの
緑	体の調子をととのえるもの

アルキー表記で

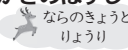
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
 牛肉・さけ・さば・ごま・カシュー・ナッツ
 まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

＜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
榮養
量

エネルギー 638kcal	たんぱく質 15.7%	脂質 27.1%	カルシウム 352mg	マグネシウム 83mg
鉄 3.0mg	レチノール 247 ^{1/8RAE}	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB2 0.51mg	ビタミンC 25mg

(15回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

10日(金)					16日(木)					21日(火)					24日(金)								
日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
10日(金)	かきのはすし 	かきのはすし(さけ)	120	黄	さけ、だいず(こむぎ、えび、さば、ゼラチン)	16日(木)	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグの オニオンソース	こめこパン(ならけんさん) ぎゅうにゅう ハンバーグ オニオンソーテダイス こいくちしょうゆ さとう あかワイン こしょう	50 206 60 10 1.5 1.2 0.7 0.01	黄 赤 シ 緑 シ 黄 シ	こむぎ、にゅう にゅう だいず、とりにく、ふたにく こむぎ、だいず	21日(火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのおこうじやき ひじきのにも	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう さばのおこうじづけ ひらてん だいず ひじき にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ みりん こめあぶら うるめぶし ミートボール	80 206 40 5 3 2 12 1.8 1.7 0.3 0.3 0.6	黄 赤 シ シ シ 緑 黄 黄 赤 シ	にゅう にゅう さば (えび、かに) だいず こむぎ、だいず (さば) だいず、とりにく、 ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、えび、 かに)	24日(金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの ならのうめ ソースがけ	こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう とリモモンデー ならのうめペースト	80 206 40 3	黄 赤 シ シ 黄	にゅう にゅう とりにく(こむぎ、にゅう、 えび、いか、オレンジ、 ぎゅうにく、さけ、さば、 だいず、ふたにく、りんご、 ゼラチン、アーモンド) (こむぎ、たまご、にゅう、 らっかせい、オレンジ、 キウイフルーツ、だいず、 もも、やまいも、りんご、 バナナ、ごま)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		カプレーゼふう サラダ	レタス カリフラワー パブリカ クッキングチーズ トマトドレッシング	20 15 6 6 6	緑 シ シ 赤 黄	にゅう にゅう だいず、とりにく こむぎ		ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこじる	ぎゅうにゅう さばのおこうじやき ひじきのにも	25	黄 赤 シ	にゅう にゅう さば (えび、かに) だいず、とりにく、 ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、えび、 かに)		こおりやまの こまつなの にびたし	さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ でんぶん ごまつな(こおりやまさん) にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう みりん わふうだし こめあぶら うすあげ さつまいも はくさい(こおりやまさん) たまねぎ にんじん(こおりやまさん) みずな(こおりやまさん) うるめぶし りょうりしゅ うすくちしょうゆ	2 2 1 1 0.5 40 10 2 1 0.5 0.5 0.3 5 20 15 15 10 5 3 1 4.4	黄 黄 緑 シ 黄 黄 赤 黄	

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」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
29 日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やきししゃも	ししゃも 2ひき	24	シ	
	かしわの	とりにく	20	シ	とりにく
	すきやきふう	ミニあつあげ	25	シ	だいず
		いとこんにやく	20	黄	
		たまねぎ	35	緑	
		ごぼう	10	シ	
		しめじ	8	シ	
		こいくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		さんおんとう	3	黄	
		うるめぶし	1	赤	(さば)
		りょうりしゅ	1.5		
		こめあぶら	0.3	黄	
		はくさい	25	緑	
		こまつな(ならけんさん)	15	シ	
		にんじん	10	シ	
		ポンず	5		こむぎ、だいず

小学 生 主 食 メ ニ ー	りんごパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		りんごドライフルーツ	10	緑	りんご(たまごにゅう)
	ぎゅうにゅう ポテトフライ	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ほそぎりポテト	40	黄	こむぎ
		こめあぶら	3	シ	
		しお	0.3		
	ウインナーと にんじんニンニク いため	ポークフランクカット	20	赤	ぶたにく
		にんじん	25	緑	
		パプリカ	10	シ	
		パセリ	0.1	シ	
		カレーこ	0.03		
		ウスターソース	0.3		
		しお	0.05		
	かぶの コンソメスープ	ブラックペッパー	0.01	緑	
		にんにく	0.01	黄	
		オリーブオイル	0.3	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		かぶ	25	緑	
		にんじん	12	シ	
		サヤインゲン	10	シ	
30 日 (木)		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.05		
		こめあぶら	0.3	黄	

31 日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	だしまきたまご	だしまきたまご	50	赤	たまご、だいず(こむぎ、 にゅう、かに、とりにく)
	やさいあんかけ				
		にんじん	3	緑	
		えだまめ	3	シ	だいず
		うすくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、だいず
		さとう	1.2		
		みりん	0.8		
		こめあぶら	0.1	黄	
		でんぷん	0.5	シ	
	れんこんサラダ	れんこん	25	緑	
		にんじん	12	シ	
		ごまクリームドレッシング	6	黄	だいず、ごま
	かぼちゃの とうにゅう みそしる	かぼちゃ	20	緑	
		にんじん	10	シ	
		たまねぎ	25	シ	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	シ	
		とうにゅう	16	赤	だいず
		てづくりみそ	10	シ	だいず
		うるめぶし	3	シ	(さば)

がつ か にち
1月24日～30日は

ぜん
全

こく
国

がっ
学

こう
校

きゅう
給

しょく
食

しゅう
週

かん
間

です。

我が国の給食は明治22年に始まったとされています。その後、戦争で食べ物がなくなり給食が中断されていましたが、さまざまな支援を受けて再開されました。戦後で満足に食べられない子どもたちを支えていました。学校給食が再開されたことを記念して毎年行われている行事が「全国学校給食週間」です。大和郡山市でも普段食べる機会の少ない料理や献立の募集で選ばれた献立などワクワクする給食が盛りだくさんです。

PICK UP
(注目!)

10日 柿の葉寿司
奈良の雑煮

奈良県の郷土料理の1つである柿の葉寿司が登場！奈良の雑煮はもちをきなこにつけて食べるのが特徴です。

16日 カプレーゼ風サラダ

野菜とチーズをドレッシングで和えた
いりどり満点のサラダです。

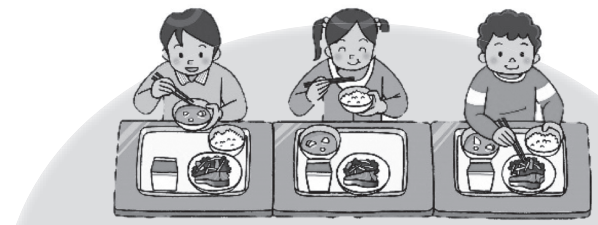
17日 アフリターダ

鶏肉と野菜をトマトで煮こんだ
フィリピンで食べられている料理
です。

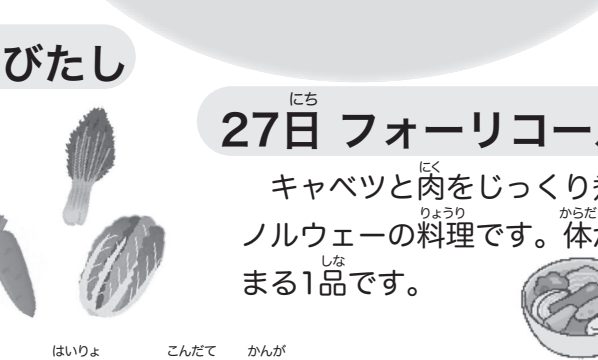
Have a good time.

24日 大和のすまし汁
郡山の小松菜の煮びたし

地元農家さんが育ててくだ
さった野菜をふんだんに使用
したすまし汁と煮びたしです。



現在の給食は、子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」として大切な役割があります。給食を通して季節を感じ、栄養・食材についても学ぶ機会にしてみましょう！



27日 フォーリコール
キャベツと肉をじっくり煮込んだ
ノルウェーの料理です。体があたたまる1品です。

～給食の献立募集結果～

一学期に、給食の献立案を小学6年生の皆さんに募集させていただきました。おいしさ・食材・栄養バランスに配慮した献立を考えてくださり、ありがとうございました！その中から選ばれた献立を小学校の給食で提供します。旬の食材を上手に使い、五大栄養素もしっかり考えられている献立でした。お楽しみに！

1月20日(月)
郡山北小学校6年1組
瀬川薫さん

～献立内容～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ショールンポー
- ・寒天サラダ
- ・レタスとハムの中華スープ

1月28日(火)
片桐小学校6年2組
藤井千尋さん

～献立内容～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いかチヂミ
- ・豆腐サラダ
- ・わかめスープ

1月30日(木)
矢田南小学校6年1組
野田恭佑さん

～献立内容～

- ・りんごパン
- ・牛乳
- ・ウインナーとにんじんニンニク炒め
- ・ポテトフライ
- ・かぶのコンソメスープ

今月の給食レシピ
奈良の雑煮
奈良県の郷土料理です。
ぜひ、お試しください。

今月の地産野菜

17日(金) じゃがいも(平和産)

24日(金) 小松菜(治道産)

はくさい(矢田産)

水菜(治道産)

にんじん(平和産)

あけまして
おめでとうございます

新しい1年がはじまりました。今年も安心・安全で美味しい給食づくりに取り組んでいきます。
どうぞよろしく願いいたします。