

令和8年

1月の献立

中学校用

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

アレルギーについて

<表示義務のある8品目>

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

<表示推奨の20品目>

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・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・こま・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

825kcal

たんぱく質

14.7%

脂質

26.3%

カルシウム

411mg

マグネシウム

113mg

鉄

4.6mg

レチノール

295/μgRAE

ビタミンB1

0.73mg

ビタミンB2

0.59mg

ビタミンC

31mg

15回大和郡山市学校給食運営委員会 532809

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー						
9日 (金)	わかめごはん	米(奈良県産)	110	5		大和郡山の日 15日 (木)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	20日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5							
	牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳						
	大和まな入り	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳						
	ミンチカツ	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳						
	大根の甘酢和え	大和まな入りメンチカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		大和まな入りメンチカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	大和まな入りメンチカツ		50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	大和まな入りメンチカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉				
	大根の甘酢和え	米油	5	6			大根の甘酢和え	米油	5	6			大根の甘酢和え	米油	5	6		大根の甘酢和え	米油	5	6		
	大根の甘酢和え	大根	40	4			大根の甘酢和え	大根	40	4			大根の甘酢和え	大根	40	4		大根の甘酢和え	大根	40	4		
	大根の甘酢和え	にんじん	15	3			大根の甘酢和え	にんじん	15	3			大根の甘酢和え	にんじん	15	3		大根の甘酢和え	にんじん	15	3		
	大根の甘酢和え	きゅうり	10	4			大根の甘酢和え	きゅうり	10	4			大根の甘酢和え	きゅうり	10	4		大根の甘酢和え	きゅうり	10	4		
	大根の甘酢和え	酢の物酢	5	5	大豆、りんご、ゼラチン		大根の甘酢和え	酢の物酢	5	5	大豆、りんご、ゼラチン		大根の甘酢和え	酢の物酢	5	5	大豆、りんご、ゼラチン	大根の甘酢和え	酢の物酢	5	5	大豆、りんご、ゼラチン	
13日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		16日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		21日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		26日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも	ししゃも	24	1			焼きししゃも	ししゃも	24	1			焼きししゃも	ししゃも	24	1			焼きししゃも	ししゃも	24	1	
	豚じゃが	豚肉	30	1	豚肉		豚じゃが	豚肉	30	1	豚肉		豚じゃが	豚肉	30	1	豚肉		豚じゃが	豚肉	30	1	豚肉
	豚じゃが	じゃがいも	72	5			豚じゃが	じゃがいも	72	5			豚じゃが	じゃがいも	72	5			豚じゃが	じゃがいも	72	5	
	豚じゃが	にんじん	22	3			豚じゃが	にんじん	22	3			豚じゃが	にんじん	22	3			豚じゃが	にんじん	22	3	
	豚じゃが	たまねぎ	72	4			豚じゃが	たまねぎ	72	4			豚じゃが	たまねぎ	72	4			豚じゃが	たまねぎ	72	4	
	豚じゃが	糸こんにゃく	25	5			豚じゃが	糸こんにゃく	25	5			豚じゃが	糸こんにゃく	25	5			豚じゃが	糸こんにゃく	25	5	
	豚じゃが	料理酒	2.4				豚じゃが	料理酒	2.4				豚じゃが	料理酒	2.4				豚じゃが	料理酒	2.4		
	豚じゃが	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆		豚じゃが	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆		豚じゃが	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆		豚じゃが	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
14日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		19日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		22日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		27日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキン南蛮	若鶏嫩粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)		チキン南蛮	若鶏嫩粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)		チキン南蛮	若鶏嫩粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)		チキン南蛮	若鶏嫩粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
	チキン南蛮	米油	5	6			チキン南蛮	米油	5	6			チキン南蛮	米油	5	6			チキン南蛮	米油	5	6	
	チキン南蛮	砂糖	2.4	5	小麦、大豆		チキン南蛮	砂糖	2.4	5	小麦、大豆		チキン南蛮	砂糖	2.4	5	小麦、大豆		チキン南蛮	砂糖	2.4	5	小麦、大豆
	チキン南蛮	濃口しょうゆ	1.8				チキン南蛮	濃口しょうゆ	1.8				チキン南蛮	濃口しょうゆ	1.8				チキン南蛮	濃口しょうゆ	1.8		
	チキン南蛮	米酢	1.8				チキン南蛮	米酢	1.8				チキン南蛮	米酢	1.8				チキン南蛮	米酢	1.8		
	チキン南蛮	ツナ油漬け	18	1			チキン南蛮	ツナ油漬け	18	1			チキン南蛮	ツナ油漬け	18	1			チキン南蛮	ツナ油漬け	18	1	
	チキン南蛮	にんじん	35	3	小麦、卵、大豆		チキン南蛮	にんじん	35	3	小麦、卵、大豆		チキン南蛮	にんじん	35	3	小麦、卵、大豆		チキン南蛮	にんじん	35	3	小麦、卵、大豆
	チキン南蛮	いり卵	18	1	小麦、大豆		チキン南蛮	いり卵	18	1	小麦、大豆		チキン南蛮	いり卵	18	1	小麦、大豆		チキン南蛮	いり卵	18	1	小麦、大豆

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
28日 (水)	秀長さん給食	雑穀ごはん	米(奈良県産) 99 雑穀米 11	5 5	(小麦、そば、大豆、 ごま、アーモンド)
		牛乳	206	2	乳
		さばの塩焼き	60	1	さば
	奈良の豆腐サラダ	奈良の豆腐	18	1	大豆
		れんこん	18	4	
		レタス	25	4	
	粕汁	ひじき	0.5	2	
		ごまクリームドレッシング	7.5	6	大豆、ごま
		薄あげ	5	1	大豆
		さつまいも	25	5	
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	20	3	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
29日 (木)	秀長さん給食 記念味付けのり	手作りみそ	10.5	1	大豆
		酒粕	3.5		
		削り節	2.2		さば
	米粉パン(奈良県産)	味付けのり(小袋)	0.45		
			2	2	(小麦、えび、かに、 大豆)
	牛乳				
	ハンバーグの デミグラソース カメナ				
	花野菜サラダ				
30日 (金)	コーンポタージュ				
	ミルメーク				
	ごはん				
	牛乳				
	油淋鶏				
30日 (金)	キムチラーメン				
	大おかずの リクエスト 1位				
	キムチラーメン				
	大おかずの リクエスト 1位				
	もやしのナムル				

1月28日秀長さん給食

豊臣秀長は、大和郡山の城下町に商人を集め、自治権や独占営業権などを与えて、大きく発展させ、百万石の領主にふさわしい城郭と城下町を作りあげました。城下には魚塩町（現在は魚町、塩町）、茶町、雑穀町、豆腐町など十三の町が作られ、「箱本十三町」と言われる自治制度が誕生しました。

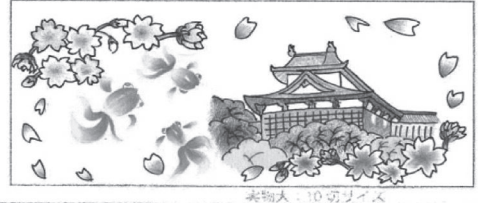
そこで、豊臣秀長が築いた十三の町名にちなんだ食材を使用した「秀長さん給食」をお届けします。



秀長さん給食
おしながき

雑穀ごはん
牛乳
さばの塩焼き
奈良の豆腐
かす汁
秀長さん給食記念
味付け海苔
サラダ

秀長さん給食記念味付け海苔のイラスト募集にたくさんの応募をいただきました。中学生(442名)の中から選ばれたイラストが印刷された「味付け海苔」が登場します。



郡山中学校 3年4組
重川 心路 さん

卒業お祝い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の上位3位までを1月の献立にとりいれています。

大おかず

1 キムチラーメン
2 ポークカレー
3 マーボー豆腐

中おかず

1 フライドポテトのチーズ焼き
2 ギョウザ
3 チキン南蛮

小おかず

1 もやしのナムル
2 にんじんしりしり
3 タッカルビ

今月の地産野菜

15日白菜（矢田産） 大根（矢田産）
21日小松菜（治道産）
27日にんじん（平和産） 大根（矢田産）



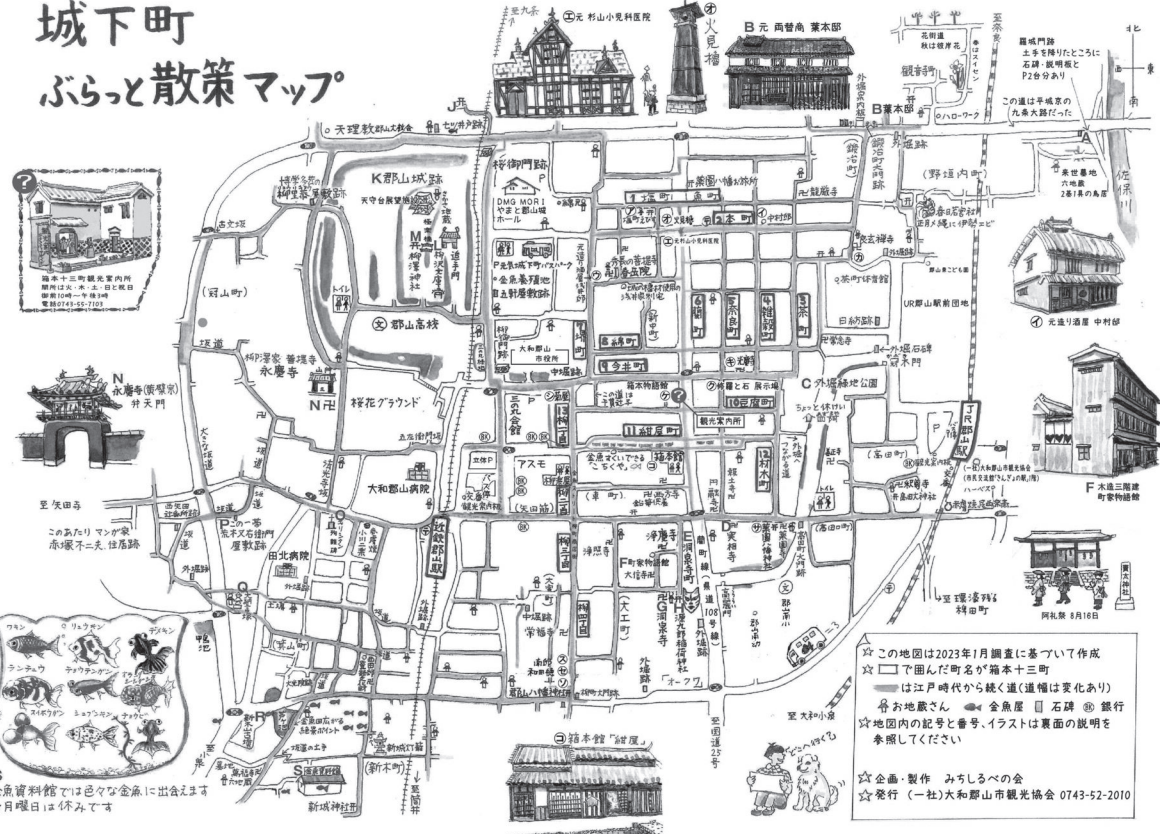


1月24日~30日は、全国学校給食週間です！



毎日、食べている給食について感謝し、「食」の大切さをあらためて考える機会にしましょう。

城下町 ぶらっと散策マップ



大和郡山市観光協会 城下町ぶらっと散策マップより

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路1月17日「おむすびの日」大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。

災害時の備えとして、自分たちにできることは何か、何が必要かを考えてみましょう。



あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、おいしい給食をお届けします。よろしくお願いいたします。

給食レシピ

ささみの青のりフライ

ぜひ、作ってみてくださいね！



アクセスはこちら