

| 令和8年<br>1がつのこんだて             |              |              |       |      | 小学校用                                                                             |                |            |         |       | * 栄養三色について                                    |         |            |        |            | * 表示義務のある8品目                                                                                                                            |                         |           |            |          | * コンタミネーションについて                                                           |       |                      |             |                      | 1月平均栄養量                                                                                                                                             |         |       |      |         |
|------------------------------|--------------|--------------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|---------|-------|-----------------------------------------------|---------|------------|--------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|------|---------|
|                              |              |              |       |      |  |                |            |         |       | 赤 血や肉や骨をつくるもの<br>黄 熱や力になるもの<br>緑 体の調子をととのえるもの |         |            |        |            | 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ<br>＜表示推奨の20品目＞<br>あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ<br>牛肉・さけ・さば・ごま・カシューナッツ<br>ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉<br>まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド |                         |           |            |          | 原材料には含まれていなくても、工場<br>内でアレルギー物質を混入している可<br>能性があります。<br>その場合は、( )内に記載しています。 |       |                      |             |                      | エネルギー 643kcal<br>たんぱく質 16.3%<br>鉄 3.6mg<br>脂質 26.9%<br>レチノール 251μgRAE<br>ビタミンB1 0.58mg<br>カルシウム 350mg<br>ビタミンB2 0.52mg<br>マグネシウム 88mg<br>ビタミンC 21mg |         |       |      |         |
| (15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(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       | 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<br>9日<br>(金)          | わかめごはん       | こめ(ならけんさん)   | 80    | 黄    |                                                                                  | 15日<br>(木)     | きかくパン      | きかくパン   | 65    | 黄                                             | こむぎ、にゅう | 20日<br>(火) | ごはん    | こめ(ならけんさん) | 80                                                                                                                                      | 黄                       | にゅう       | 23日<br>(金) | ごはん      | こめ(ならけんさん)                                                                | 80    | 黄                    | にゅう         | 大和郡山の日<br>26日<br>(月) | きかくパン                                                                                                                                               | きかくパン   | 65    | 黄    | こむぎ、にゅう |
|                              | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう       | 206   | 赤    | にゅう                                                                              |                | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう  | 206   | 赤                                             | にゅう     |            | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう     | 206                                                                                                                                     | 赤                       | にゅう       |            | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                                                                    | 206   | 赤                    | にゅう         |                      | ぎゅうにゅう                                                                                                                                              | ぎゅうにゅう  | 206   | 赤    | にゅう     |
|                              | ぶりのてりやき      | ぶりのてりやき      | 40    | シ    | にゅう                                                                              |                | オムレツ       | オムレツ    | 40    | シ                                             | にゅう     |            | シューマイ  | シューマイ      | 40                                                                                                                                      | シ                       | にゅう       |            | ふゆやさいの   | ふゆやさいの                                                                    | 12    | シ                    | にゅう         |                      | ハンバーグ                                                                                                                                               | ハンバーグ   | 60    | シ    | にゅう     |
|                              | だいこんのあまずあえ   | だいこん         | 20    | 緑    | こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)                                                         |                | ウインナーのトマトに | ミニウインナー | 12    | 黄                                             | こむぎ     |            | タッカルビ  | とりこ        | 25                                                                                                                                      | シ                       | にゅう       |            | めぐみアレルギー | めぐみアレルギー                                                                  | 50    | 黄                    | にゅう         |                      | オニオンソース                                                                                                                                             | オニオンソース | 10    | 緑    | こむぎ、だいず |
| 9日<br>(金)                    | ならのぞうに       | ならのぞうに       | 30    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          | オニオンスープ        | たまねぎ       | 12      | 緑     | にゅう                                           | もずくスープ  | りょうりしゅ     | 0.8    | 黄          | にゅう                                                                                                                                     | 大和郡山の日<br>21日<br>(水)    | ごはん       | こめ(ならけんさん) | 80       | 黄                                                                         | にゅう   | 大和郡山の日<br>26日<br>(月) | イタリアンサラダ    | イタリアンサラダ             | 25                                                                                                                                                  | 緑       | にゅう   |      |         |
|                              | うめがたかまぼこ     | うめがたかまぼこ     | 8     | 赤    | だいず                                                                              |                | トマトダイス     | 10      | シ     | にゅう                                           |         | コチジャン      | 0.1    | 黄          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さわらのみりんやき | さわらのみりんやき  | 40       | シ                                                                         | にゅう   |                      | カリフラワー      | カリフラワー               | 20                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | とうふ          | とうふ          | 15    | 黄    | こむぎ、だいず                                                                          |                | オニオンソース    | 6       | シ     | にゅう                                           |         | あかみそ       | 1.2    | 赤          | にゅう                                                                                                                                     |                         | こうやのこの    | こうやのこの     | 5        | シ                                                                         | にゅう   |                      | イタリアンドレッシング | イタリアンドレッシング          | 6                                                                                                                                                   | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | さといも         | さといも         | 10    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          |                | トマトケチャップ   | 3.3     | 緑     | にゅう                                           |         | こいくちしょうゆ   | 0.2    | 黄          | にゅう                                                                                                                                     |                         | にもの       | にもの        | 10       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ミネストローネ     | ミネストローネ              | 20                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
| 13日<br>(火)                   | さとういりきなこ     | さとういりきなこ     | 5     | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | みりん        | 0.6    | 黄          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | ならのきょうどりょうり  | ならのきょうどりょうり  | 10    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          |                | たまねぎ       | 30      | 黄     | にゅう                                           |         | ごぼう        | 12     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | しるみそ         | しるみそ         | 11    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | サヤインゲン     | 6       | シ     | にゅう                                           |         | にんじん       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | うるめぶし        | うるめぶし        | 3     | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | にんじん       | 15      | シ     | にゅう                                           |         | うすくちしょうゆ   | 1.8    | 黄          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ならのかぼちゃ   | ならのかぼちゃ    | 50       | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ならのかぼちゃ     | ならのかぼちゃ              | 50                                                                                                                                                  | 赤       | にゅう   |      |         |
| 13日<br>(火)                   | カルシウムたっぷりサラダ | カルシウムたっぷりサラダ | 20    | 黄    | こむぎ、だいず                                                                          | みずなとほうれんそうのサラダ | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | しょうゆラーメン     | しょうゆラーメン     | 30    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | しょうゆラーメン     | しょうゆラーメン     | 30    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | しょうゆラーメン     | しょうゆラーメン     | 30    | シ    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   |                      | かきののはすし     | かきののはすし              | 40                                                                                                                                                  | シ       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう     | 206      | 赤                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | さけのごまやき   | さけのごまやき    | 50       | シ                                                                         | にゅう   |                      | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう               | 206                                                                                                                                                 | 赤       | にゅう   |      |         |
| 14日<br>(水)                   | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          | ちゃんこじる         | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           | かぼちゃサラダ | かぼちゃ       | 25     | 緑          | にゅう                                                                                                                                     | 小学生考案メニュー<br>22日<br>(木) | きかくパン     | きかくパン      | 65       | 黄                                                                         | にゅう   | 27日<br>(火)           | ごはん         | こめ(ならけんさん)           | 70                                                                                                                                                  | 黄       | にゅう   |      |         |
|                              | みそしる         | みそしる         | 10    | 赤    | こむぎ、だいず                                                                          |                | こんにゃく      | 1.5     | シ     | にゅう                                           |         | たまねぎ       | 15     | シ          | にゅう                                                                                                                                     |                         | きかくパン     |            |          |                                                                           |       |                      |             |                      |                                                                                                                                                     |         |       |      |         |

| 日          | 献立名                      | 材料名                                                                                        | 分量(g)                                           | 栄養<br>三色                        | アレルギー                              |
|------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 28日<br>(水) | ざっこごはん                   | こめ(ならけんさん)<br>ざっこくまい                                                                       | 72<br>8                                         | 黄<br>シ                          | (こむぎ、そば、<br>だいず、ごま、<br>アーモンド)      |
|            | ぎゅうにゅう<br>さばのしおやき        | ぎゅうにゅう<br>しおさば                                                                             | 206<br>50                                       | 赤<br>シ                          | にゅう<br>さば                          |
|            | ならの<br>とうふサラダ            | ならのとうふ<br>れんこん<br>にんじん<br>ごまクリーマードレッシング                                                    | 10<br>15<br>10<br>6                             | シ<br>緑<br>シ<br>黄                | だいず<br>ごま<br>ぶたにく                  |
|            | かすじる                     | ぶたにく<br>さつまいも(こおりやまさん)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>あおねぎ(ならけんさん)<br>さけかす<br>てづくりみそ<br>うるめぶし | 10<br>20<br>12<br>12<br>10<br>6<br>3<br>10<br>3 | 赤<br>黄<br>緑<br>シ<br>シ<br>シ<br>赤 | だいず<br>(さば)<br>(こむぎ、えび、<br>かに、だいず) |
|            | ひでながさんきゅうしょく<br>きねんあじつけり | あじつけり(こぶくろ)                                                                                | 2                                               | 赤                               |                                    |
|            |                          |                                                                                            |                                                 |                                 |                                    |
|            |                          |                                                                                            |                                                 |                                 |                                    |
|            |                          |                                                                                            |                                                 |                                 |                                    |
|            |                          |                                                                                            |                                                 |                                 |                                    |
|            |                          |                                                                                            |                                                 |                                 |                                    |

|            |                 |                                                   |                           |                  |                                                                     |
|------------|-----------------|---------------------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 29日<br>(木) | こめこパン           | こめこパン(ならけんさん)                                     | 50                        | 黄                | こむぎ、にゅう                                                             |
|            | ぎゅうにゅう<br>ガーリック | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                    | 206<br>60                 | 赤<br>シ           | にゅう<br>とりにく                                                         |
|            | しょうゆチキン         | にんにく<br>りょうりしゅ<br>みりん                             | 0.8<br>2<br>1.5           | 緑                |                                                                     |
|            | やさいサラダ          | こいくちしょうゆ<br>さとう<br>えだまめ<br>ほうれんそう(ならけんさん)<br>パプリカ | 2<br>1<br>8<br>30<br>6    | 黄<br>緑<br>シ<br>シ | こむぎ、だいず<br>だいず                                                      |
|            | ならの<br>たまごスープ   | アイランドドレッシング<br>たまご(ならけんさん)<br>ポークフランクカット          | 6<br>15<br>12             | 黄<br>赤<br>シ      | たまご<br>ぶたにく(こむぎ、<br>たまご、にゅう、<br>ぎゅうにく、だいず、<br>とりにく、りんご、<br>ゼラチン、ごま) |
|            |                 | エリンギ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>コンソメスープ       | 8<br>20<br>15<br>2<br>1.6 | 緑<br>シ<br>シ      | こむぎ、だいず<br>こむぎ、だいず、<br>とりにく、ぶたにく                                    |
|            |                 | こしょう<br>こめあぶら                                     | 0.03<br>0.3               | 黄                |                                                                     |
|            |                 |                                                   |                           |                  |                                                                     |
|            |                 |                                                   |                           |                  |                                                                     |
|            |                 |                                                   |                           |                  |                                                                     |

|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |
|------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 30日<br>(金) | ごはん              | こめ(ならけんさん)                                                                                    | 80                                               | 黄                               |                                                                                  |
|            | ぎゅうにゅう<br>むしぎょうざ | ぎゅうにゅう<br>むしギョウザ                                                                              | 206<br>34                                        | 赤<br>シ                          | にゅう<br>こむぎ、ぶたにく<br>(たまご、にゅう、<br>えび、いか、ぎゅうにく、<br>さけ、だいず、とりにく、<br>りんご、ゼラチン、<br>ごま) |
|            | チョレギサラダ          | レタス<br>きゅうり<br>わかめ                                                                            | 20<br>25<br>0.5                                  | 緑<br>シ<br>赤                     | (えび、かに、<br>ぎょかいりい)<br>こむぎ、だいず、ごま<br>ぶたにく                                         |
|            | コムタンスープ          | チョレギドレッシング<br>ぶたにく<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>はるさめ<br>あおねぎ(ならけんさん)<br>ぎゅうこつラーメンスープ<br>ちゅうかスープ | 6<br>12<br>15<br>15<br>10<br>4<br>6<br>18<br>0.2 | 黄<br>赤<br>緑<br>シ<br>シ<br>黄<br>緑 | こむぎ、ぎゅうにく、<br>だいず、ゼラチン<br>ぎゅうにく、だいず、<br>とりにく、ぶたにく、<br>ゼラチン<br>こむぎ、だいず            |
|            |                  | うすくちしょうゆ<br>りょうりしゅ<br>こしょう<br>こめあぶら                                                           | 0.4<br>1<br>0.03<br>0.3                          | 黄                               |                                                                                  |
|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |
|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |
|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |
|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |
|            |                  |                                                                                               |                                                  |                                 |                                                                                  |

1月28日 秀長さん給食



秀長さん給食  
記念味付け海苔

かす汁

さばの塩焼き

雑穀ごはん

牛乳

奈良の豆腐



秀長さん給食



記念海苔のイラスト募集にたくさんの応募をいただきありがとうございました。小学生(445作品)の中から採用されたイラストが印字されて登場します！

郡山北小学校 6年3組 大塚 理奈さん

《～給食の献立募集結果～》

1学期に、給食の献立案を小学6年生の皆さんに募集しました。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。どれも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14日(水)  
治道小学校6年1組 東口有那さん  
～献立内容～

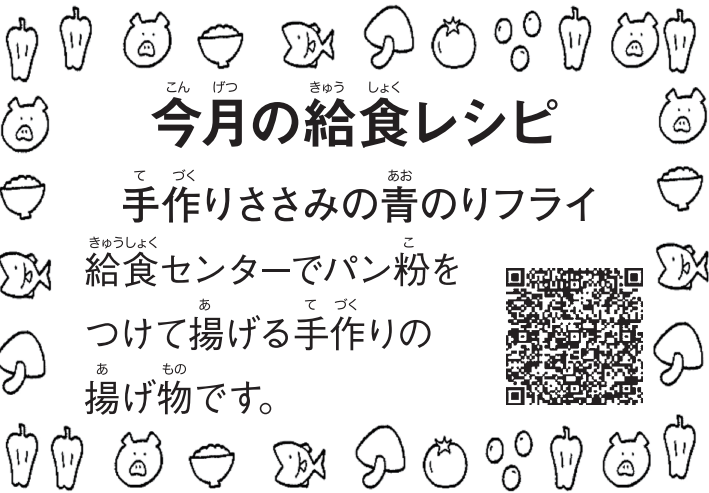
- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけのごま焼き
- ・野菜ハム炒め
- ・みそ汁

1月22日(木)  
矢田小学校6年1組 寺田大悟さん  
～献立内容～

- ・規格パン
- ・牛乳
- ・ささみの青のりフライ
- ・かぼちゃサラダ
- ・米粉の根菜豆乳クリームシチュー

1月30日(金)  
片桐小学校6年1組 御代谷真侑さん  
～献立内容～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・蒸しギョウザ
- ・チョレギサラダ
- ・コムタンスープ



今月の給食レシピ

手作りささみの青のりフライ

給食センターでパン粉を  
つけて揚げる手作りの  
揚げ物です。



今月の地産野菜

9日(金) 大根(矢田産)

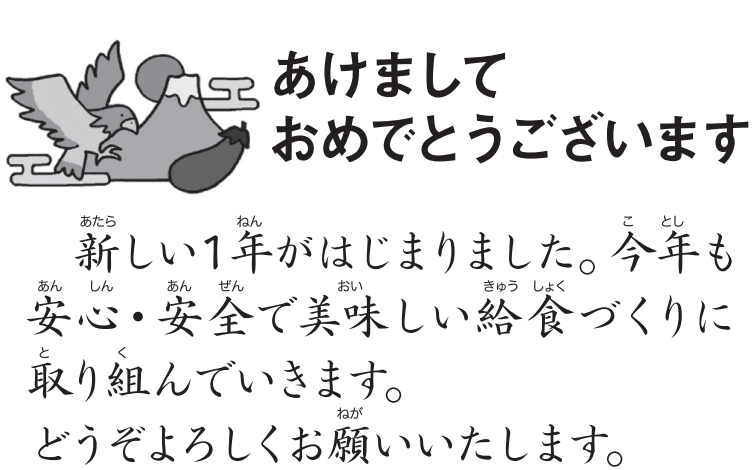
16日(金) 水菜(治道産)

21日(水) 白菜(矢田産)

23日(金) にんじん(平和産)

26日(月) 小松菜(治道産)

28日(水) さつまいも(平和産)



あけまして  
おめでとうございます

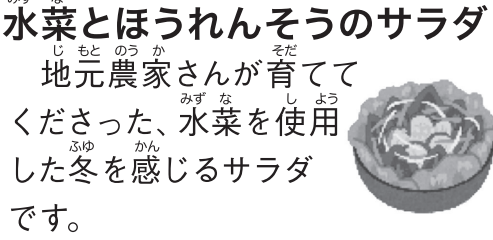
新しい1年がはじまりました。今年も  
安心・安全で美味しい給食づくりに  
取り組んでいきます。  
どうぞよろしく願いいたします。



PICK UP

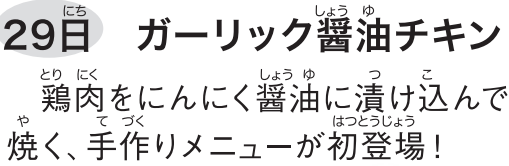
ほかにも1月給食の一部を紹介！

16日



水菜とほうれんそうのサラダ

地元農家さんが育てて  
くださった、水菜を使用  
した冬を感じるサラダ  
です。

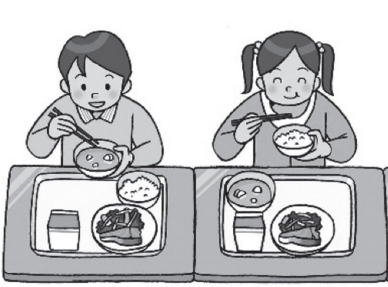


29日 ガーリック醤油チキン

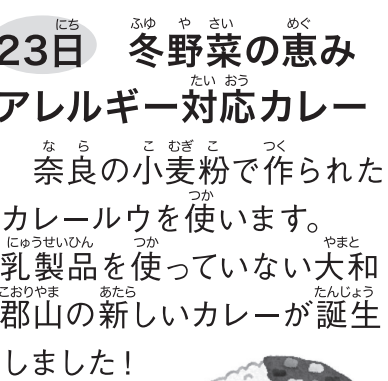
鶏肉をにんにく醤油に漬け込んで  
焼く、手作りメニューが初登場！



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です！

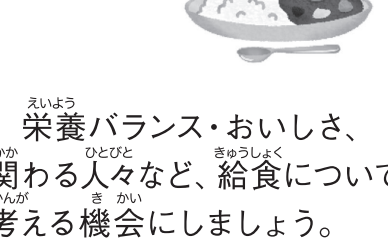


23日 冬野菜の恵み



アレルギー対応カレー

奈良の小麦粉で作られた  
カレールウを使います。  
乳製品を使っていない大和  
郡山の新しいカレーが誕生  
しました！



栄養バランス・おいしさ、  
関わる人々など、給食について  
考える機会にしましょう。