



献立募集で採用された献立に♡マークがついています! 今回のテーマは「あなたが世界に発信したいおすすめ料理」

日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など					
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
12	金		麦入りごはん 肉じゃが つくね 大豆和え	豚肉 平天 やわらかつくね 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 土しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	812 29.4 17.4	Kcal g g	
15	月		ごはん 煮しめ 黒豆 お雑煮	鶏肉 豆腐 白みそ みそ 黒豆	牛乳	にんじん	れんこん たけのこ ごぼう 干しいたけ 大根	米 こんにやく さとう もち さといも		エネルギー たんぱく質 脂質	810 28.9 16.6	Kcal g g	
16	火		ごはん いか南蛮 きんぴらごぼう ちゃんこ汁	いか 焼き竹輪 豚肉 油揚げ 鶏肉だんご	牛乳	にんじん なら	たまねぎ ごぼう しいたけ 土しょうが 大根	米 さとう こんにやく	油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	768 28.2 21.1	Kcal g g	
17	水		炊き込みごはん(アルファ化米) いわし生姜煮 豚汁 お米のタルト	鶏肉 いわし生姜煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 ほうきさい	アルファ化米 さとう こんにやく お米のタルト		エネルギー たんぱく質 脂質	678 28 22.7	Kcal g g	
18	木		♡シュガー揚げパン ♡ぶた肉のねぎ塩炒め ♡マカロニスープ ★小魚	豚肉 ウインナー	ジョア(ストロベリー) 小魚	にんじん	キャベツ 白ねぎ 土しょうが にんにく たまねぎ	パン グラニュー糖 さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	756 29.7 28.3	Kcal g g	
19	金		♡奈良茶飯 ♡豆腐ハンバーグ ♡奈良漬と豚肉の炒め物 ♡奈良のっぺ	いり大豆 厚揚げ 豆腐ハンバーグ みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	土しょうが 大根 干しいたけ たまねぎ キャベツ 奈良づけ	米 もち米 さとう 片栗粉 さといも こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	740 28.4 31.7	Kcal g g	
22	月		ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 すまし汁	さばみそ煮 豚肉 平天 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しいたけ えのきたけ たまねぎ	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	741 30 18.2	Kcal g g	
23	火		♡ひじきごはん ♡ちくわの磯辺揚げ ♡かす汁	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 豚肉 みそ	干しひじき 牛乳 あおのり	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	米 さとう 小麦粉 こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	821 31.5 26.9	Kcal g g	
全 国 学 校 給 食 週 間	24	水		ごはん ♡カレーライス ♡和風サラダ ♡ヨーグルト	豚肉 サラダチキン みそ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	855 25.4 25.2	Kcal g g
	25	木		食パン ♡煮込みハンバーグ ♡大根サラダ ♡野菜スープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	トマト パプリカ にんじん	たまねぎ 大根 マッシュルーム キャベツ セロリー コーン	パン さとう 片栗粉	和風ドレッシング (玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	755 31 25.4	Kcal g g
	26	金		麦入りごはん すき焼き煮 ♡きゅうりの昆布あえ ♡みたらしだんご	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 塩昆布	青ねぎ にんじん	ほうきさい たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 こんにやく 小玉麩 さとう 白玉餅 片栗粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	901 34.1 21.4	Kcal g g
	29	月		ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色サラダ みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ 土しょうが キャベツ コーン	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	754 26.8 20.5	Kcal g g
	30	火		ごはん ♡ユウリンチー ♡ナムル ♡にらたまスープ	鶏肉 卵	牛乳	こまつな にんじん なら	たまねぎ 白ねぎ にんにく えのきたけ 土しょうが 大豆もやし	米 さとう	油 ごま油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	835 32.9 30.5	Kcal g g
31	水		減量ごはん カレーうどん ♡無限ピーマン ♡フルーツミックス	豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	米 うどん	油 ごま油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	758 20.6 17.6	Kcal g g	

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。  
※ 材料等の都合により給食内容を変更することがあります。

\* 『麦』…麦入りごはんを 『減』…減量パンまたは減量ごはんを表しています。  
\* 『マヨネーズ(タイプ)』とは、たまごを含まないマヨネーズ風味ドレッシングです。  
\* 『油』と表示しているのは、米油です。

お正月の食文化



おせち料理	鏡餅	お雑煮	お屠蘇
新年の願いを込めた縁起の良い食材を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつむとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。	昔は鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちです。「家が代々続く」ように、「だいたい」というミカン科の果実をもちの上のせ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。	もちが入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。	薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。

どんなものが入っているのかな? 例えば...

伊達巻き



巻きものに見立て、知識や教養が身につきますように

焼き魚



ブリやタイなどを使い、縁起を担ぐ

えび



腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように

たたきごぼう



ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張りゆらがないように

紅白かまぼこ



赤は魔除け、めでたさ 白は神聖な色を表す