



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				血液・骨・歯を作る		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			
9	金		麦入りごはん にしの甘露煮 大和のお雑煮 味付けのり	にしの甘露煮 豆腐 白みそ みそ きな粉	牛乳 味付けのり	にんじん	大根	米 麦 もち さといも グラニュー糖		エネルギー たんぱく質 脂質	775 29.1 19.5	Kcal g g
13	火		ごはん たっぷり野菜の春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ハム 豚肉 豆腐 春巻き	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ	米 乾燥はるさめ	米油 マヨネーズタイプ ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	804 19.2 31.4	Kcal g g
14	水		ごはん 鶏肉のマーマレード炒め ゆかり和え ☆豆乳汁	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな ゆかり 青ねぎ	たまねぎ レモン れんこん 干しいたけ	米 マーマレード さとう じゃがいも	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	678 30.1 16	Kcal g g
15	木		シュガー揚げパン ミートボールのトマト煮 コンソメスープ	鶏肉だんご ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	732 25.5 26.2	Kcal g g
16	金		☆奈良茶飯 鶏肉の塩だれ炒め 奈良のっぺ ☆かきたま汁	大豆 鶏肉 厚揚げ たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ 白ねぎ レモン 大根 干しいたけ えのきたけ	米 もち米 片栗粉 さといも	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	727 35.9 19.5	Kcal g g
19	月		ごはん ☆豚キムチ きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん 青ねぎ	白菜キムチ たまねぎ もやし ごぼう 大根	米 さとう さつまいも	ごま油 ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	743 27.8 20.7	Kcal g g
20	火		ごはん いわしの生姜煮 ちくわと野菜の甘辛炒め ☆豚汁	いわし 生姜煮 竹輪 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ご ぼう	米 さとう さつまいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	731 25.3 20.3	Kcal g g
21	水		ごはん 大和高田市のカレーライス 元気サラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 スkimミルク 刻み昆布 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	777 25.7 18	Kcal g g
22	木		コッペパン チキンナゲット ☆ほうれん草とベーコンのソテー ☆シチュー	チキンナゲット ベーコン ふわふわ卵 鶏肉	ジョア(ストロベリー) 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ほんしめじ たまねぎ	パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	774 31.8 26.5	Kcal g g
23	金		麦入りごはん 大和ポークメンチカツ ☆大根と豚ひき肉の甘辛煮 けんちん汁	大和ポークのメンチカツ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	青ねぎ にんじん	切干しだいこん ごぼう ほんしめじ	米 麦 さとう こんにゃく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	806 24.3 32.7	Kcal g g
26	月		ごはん ☆肉じゃが てりやきつくね 昆布和え	豚肉 てりやきつくね	牛乳 塩昆布		たまねぎ 白ねぎ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	714 22 16.2	Kcal g g
27	火		ごはん 肉みそ丼 ごま和え かす汁	豚肉 大豆 赤みそ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな 青ねぎ	たまねぎ エリンギ はくさい 大根	米 さとう さといも	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	703 29.3 18.8	Kcal g g
28	水		ごはん 麻婆豆腐 カミカミサラダ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 干しひじき	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ れんこん	米 さとう 片栗粉 アセロラゼリー	米油 ごま油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	830 31.5 27.3	Kcal g g
29	木		コッペパン ☆焼きそば ツナサラダ スライスチーズ	豚肉 竹輪 ツナ	牛乳 あおのり スライスチーズ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ はくさい コーン	パン 中華めん	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	800 32 29	Kcal g g
30	金		麦入りごはん ☆からあげ ひじきの含め煮 すまし汁	若鶏でんぷん付き 豚肉 平天 豆腐	牛乳 干しひじき カットわかめ	枝豆 にんじん 青ねぎ	れんこん えのきたけ	米 麦 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	770 31.3 27.9	Kcal g g

て あら **手洗いは感染症予防の基本です!** き ほん

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌ウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

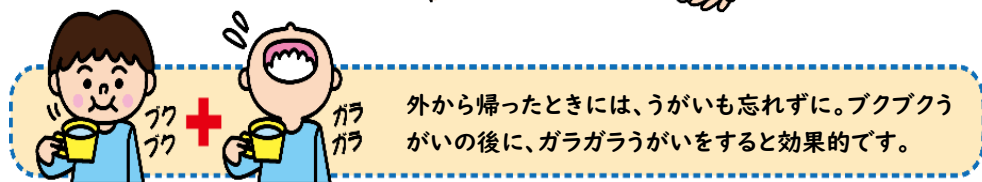


て あら **手洗いのポイント**

せっけんをつけ、こする
ように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
ふき取りましょう。



募集献立のメニューが登場します!

7月に「世界に自慢したい日本料理」というテーマで募集献立を行いました。1月の給食でいくつかの献立が登場しています。楽しみにしてくださいね!

- 14日(水): 豆乳汁
- 16日(金): 奈良茶飯
かきたま汁
- 19日(月): 豚キムチ
- 20日(火): 豚汁
- 22日(木): ほうれん草とベーコンのソテー
シチュー
- 23日(金): 大根と豚ひき肉の甘辛煮(中学校のみ)
- 26日(月): 肉じゃが
- 27日(火): 木の葉丼(小学校のみ)
- 29日(木): 焼きそば
- 30日(金): からあげ

