


















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				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたも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		減量麦入りごはん にしんの甘露煮 大和のお雑煮 みかん	にしんの甘露煮 豆腐 白みそ みそ きなこ	牛乳	にんじん	大根 みかん	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	672 25.1 18.6	Kcal g g
13	火		減量ごはん たっぷり野菜の春巻き 春雨のさっぱりあえ 中華スープ	ぶた肉 豆腐 春巻き	ジョア(ストロベリー)	にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ	米 はるさめ さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	606 11.9 18.7	Kcal g g
14	水		ごはん ☆豚の生姜焼き ゆかり和え ☆豆乳汁	ぶた肉 とり肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな ゆかり 青ねぎ	たまねぎ 土しろうが れんこん 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	596 24.5 17.2	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	とり肉だんご 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	585 21.1 21.1	Kcal g g
16	金		☆奈良茶飯 鶏肉の塩だれ炒め 奈良のつべ みそ汁	大豆 とり肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ レモン 大根 干しいたけ たまねぎ	米 もち米 片栗粉 さといも こんにやく さつまいも	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	616 27.1 19	Kcal g g
19	月		ごはん ☆豚キムチ きんぴらごぼう ☆かきたま汁	ぶた肉 ちくわ たまご 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	白菜キムチ たまねぎ もやし ごぼう えのきたけ	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 24.7 18.5	Kcal g g
20	火		ごはん いわしの生姜煮 ごま和え ☆豚汁	いわし生姜煮 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ はくさい ごぼう	米 さつまいも こんにやく	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	620 22.6 19.2	Kcal g g
21	水		ナン 大和高田市のキーマカレー 元気サラダ ポトフ	とり肉 だいず ハム かつお節 ベーコン	牛乳 スkimミルク 刻み昆布	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ナン 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	533 22.7 21.2	Kcal g g
22	木		コッペパン 照り焼きチキン ☆ほうれん草とベーコンのソテー ☆シチュー	照り焼きチキン ベーコン ふわふわ卵 とり肉	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	641 30.2 24.4	Kcal g g
23	金		麦入りごはん たこメンチ 切干のぶり辛炒め けんちん汁	タコミンチ ぶた肉 とり肉 豆腐	ジョア(ブレン)	ほうれんそう にんじん	切干しだいこん ごぼう ほんしめじ	米 麦 さとう こんにやく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	546 20.7 10.3	Kcal g g
26	月		ごはん ☆肉じゃが つくね 昆布和え	ぶた肉 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 こんにやく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	621 20.1 15.6	Kcal g g
27	火		ごはん ☆木の葉丼 炒り豆腐のつつみ焼き かす汁	たまご かまぼこ 油揚げ ぶた肉 みそ 炒り豆腐のつつみ焼き	牛乳	青ねぎにんじん	たまねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう	米 片栗粉 こんにやく		エネルギー たんぱく質 脂質	639 28.2 17.1	Kcal g g
28	水		ごはん 麻婆豆腐 カミカミサラダ ブチゼリー(アセロラ)	豆腐 ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳 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 ブチゼリー(アセロラ)	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	670 26.1 23	Kcal g g
29	木		背割りパン ☆焼きそば ツナサラダ	ぶた肉 ちくわ ツナ	牛乳 あおのり	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	621 24.8 21.5	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	若どりでんぶん付き 平天 豆腐 ぶた肉	ジョア(ブルーベリー) ひじき わかめ	えだまめ 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	610 24.6 14.8	Kcal g g

て あら

手洗いは感染症予防の基本です！

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。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

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。楽しみにしていてくださいね！

14日(水): 豆乳汁、豚の生姜焼き(小学校のみ)
16日(金): 奈良茶飯
19日(月): 豚キムチ、かきたま汁
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