2025年1月 献立表

王寺町立学校給食センター

(義務教育学校7~9年生用)

<6つの基礎食品群について>

6群:脂質

:おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。 (: かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

:骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

 牛
 牛肉

 く
 くるみ

 ゴ ごま
 註

 註
 さけば

 ぜ ゼラチン
 豆
 卵 卵 乳 乳 鶏 鶏肉 パ バナナ 豚 豚肉 アーアーモンド 鮑 あわび が から マツ まつたけ モモ もも 芋 やまいも り りんご キ キウイフルーツ

<アレルゲンの表記について>

表示義務のある7品目及び表示推奨の 21品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては 記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

E	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	学校からの案内 献立名・材料名		6群	アレルゲン
8	食パン 食パン(80g)	12	5	乳麦	14	ごはん 米(奈良県産)	100	5		17	ごはん (奈良県産) (45)	100	5		22	 現格バン 規格パン(80g)	12	5	到去
	<mark>ジョア</mark>			乳		十孔 牛乳(206g)	本	2	乳		牛乳 キ乳(206g) はんぺんチーズフライ	Ⅰ本	2	乳	l	牛乳 (00)		2	
水	ハンバーグ (75g)	12		豚	火	さばの照り焼き	12	ı	麦 鯖 豆	金	はんぺんチーズフライ(50g)	12		卵乳麦豆芋	水	午乳(206g) 焼きそば 焼きそば麺(ソース付き)	85		麦豆ゼ
	´ トマトケチャップ ウスターソース さとう	8 1.8 0.5	5		ľ	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ	22 0.5	4			***	5 25	6		ľ	豚肉 いか キャベツ	20 20 60		豚 イカ
	コールスローサラダ	0.5	"			わかめ 糸かまぼこ にんじん	8	1		食育	白菜 のせています!	22	4	麦豆		にんじん たまねぎ 焼きそば	20	3 4	
	キャベツ にんじん	25 10	4 3			米酢 さとう	3	5		の日	さとう 豚肉と大根のみそ煮	1.4	5		l	ウスターソース塩	2 0.03	İ	
	きゅうり コールスロードレッシング	10 6.5	6			濃口しょうゆ やまと雪丸鍋 鶏肉	1		麦豆		豚肉厚揚げ	15 25		豚 豆		こしょう 米油	0.01	6	
	コーンスープ ベーコン スイートコーンクリーム	8 18	1 4	豚		鶏肉 白菜 大根	15 25 12	1 4 4	鶏		板こんにゃく 大根 里いも <今月のたべもの>	20 60 15	5 4 5			大根サラダ 大根 きゅうり	30 15	4 4	
	コーン たまねぎ	20	4 4			八 ^仏 にんじん 水菜	10	3			たまねぎ 裏面で にんじん 紹介しています!	45 10	4 3			コーン 青じそドレッシング	5 6	4 6	
	じゃがいも ♪ にんじん	20 20	5 3			干ししいたけ おろししょうが	0.3	4 4			みそ (赤) みそ (白)	3.5 5		豆		元気ヨーグルト 元気ヨーグルト(70g)	12	2	乳 t [*]
0	パセリ 牛乳 奈良の米粉 【 25 】	0.03 30	2	乳		牛乳 みそ (赤) 3.3 (布)	25 2.8	2	乳豆		さとうみりん	4	5						
	宗良の木材 コンソメスープの素 塩	2.8 0.03	5	鶏		│ みそ(白) │ こしょう │ 鶏ガラスープ	8.4 0.02 2.5	'	豆鶏		濃口しょうゆ 米油	0.5	6	麦豆	l				
	こしょう バター	0.01	6	 乳		だしパック	1.4		鯖		رعت								
9	ナュモッパ風混せご飯 米	75	5 I	鶏	15	米粉パン 米粉パン(70g) 25 牛乳	12	5	乳麦	20	ごはん 米 (奈良県産) 25 牛乳	100	5		23	ではん 米 (奈良県産) 【25】 牛乳	100	5	
		20 10 10	4	舞 麦鯖豆り 豆	<u>-</u>	ーチル 牛乳(206g) ペンネ・アラビアータ	本	2	乳		キ乳(206g) ボークカレー	Ⅰ本	2	乳	_	十乳(206g) さんまのごまだれ	本	2	乳
*	ひじき	15	2 4		水)	ペンネマカロニ 豚ひき肉	33 18	5 1	麦 豚	 	豚肉じゃがいもとはん/カレー	15 60	 5	豚	木	さんま(30g) 白いりごま	12 0.3	1 6	a*
	にんじん 青ねぎ チュモッパ風	10 3	3			たまねぎ にんじん ペンネ・アラビアータ	30 10	3			たまねぎにんじん	60 20	3			自すりごま さとう	0.2	6 5	
	白いりごま 濃ロしょうゆ 料理酒	 1 0.5	6	ゴ 麦 豆		パセリ おろしにんにく トマトケチャップ	0.05 0.15 15	3 4			おろしにんにく カレールウ(甘口) カレールウ(中辛)	0.3 5 7		乳麦豆バ豚り 麦豆鶏		│ みりん │ 濃口しょうゆ │ でんぷん	0.9 2.3 0.35	5	麦豆
	トロート トロート トロート トロート トロート トロート トロート トロート	0.5		麦ゴ豆鶏豚		トマトソース トマトソース ダイストマト	10	3	豆		カレール・ワ (ヤギ) カレールウ (アレルギー用) カレー粉	3 0.2		麦豆鸡麦	l	いんげんのおかか和え	0.35	5	
	ごま油	0.5				コンソメスープの素 さとう	0.7 0.5	5	鶏		トマトケチャップ ウスターソース	2.5 0.5			l	さやいんげん かつお節	35 0.5	3	
	牛乳 牛乳(206g) 春巻き	Ⅰ本	2	乳		ウスターソース 塩	0.4				コンソメスープの素 スキムミルク	0.6	2) 乳 乳	l	濃口しょうゆ さとう 肉じゃが	0.6	5	麦豆
	香含さ 春巻き(50g) 米油	1 Z 5	1 6	麦豆豚		こしょう 米油 焼きウインナー	0.01	6			塩 こしょう _ 米油	0.03 0.01 0.5	6		l	豚肉 じゃがいも	30 80	I 5	豚
	▼ 花野菜サラダ ・ツナ	8				ウインナーソーセージ(20g)	l本	I	豚		豆腐ナゲット 豆腐ナゲット (20g)	22	l	麦豆		たまねぎ にんじん	60	4 3	
0	プロッコリー うま塩ドレッシング	50 6.5	3 6		8	切干大根 切干大根 ツナ	3.2	4		8	レタスのサラダ	30	4			糸こんにゃく さとう	25 5	5 5	
						レタス にんじん ノンエッグマヨネーズ	10 5 4.5	4 3 6	豆		たまねぎ にんじん コーン	10 10 8	3 4		l	濃口しょうゆ みりん 料理酒	7.2 I 0.5		麦豆
						プレエックマコイ 人 濃口しょうゆ	0.8		麦豆		オニオンドレッシング	6.5		麦豆豚		イゼロ だしパック 米油	0.3	6	馬
1	ごはん 米(奈良県産)	100	5		16		100	5		21	ごはん 米 (奈良県産) 25	100	5		24		100	5	
_	十九 、	本	2	乳	<u></u>	牛乳 牛乳(206g) たこ焼き	本	2	乳	~	牛乳 牛乳(206g) 塩麹の雪丸からあげ	本	2	乳	$\widehat{}$	牛乳 (206g) ヤマトボーグのメンチカツ	本	2	乳
金	· だし巻き卵(50g)	12	1	ýp	木	たこめと たこdeたこ焼き(35g) 豆腐チャンブルー	22	I	麦豆	火	鶏肉(30g) 奈良の塩麹	2 - 5	ı	鶏	金	ヤマトポークのメンチカツ(50g) 米油	12 5	1 6	麦豆豚
ま	大根 お皿にきなこを 出して、お雑者の	35 5	4 3			豚ひき肉 豆腐	15 35	I	豚 豆		おろしにんにく おろししょうが	0.2 0.3	4 4		全	片平あかねの漬物 片平あかねの漬物	18	4	
正月	米酢 おもちをつけて	1.8	5		ı	ちくわ キャベツ ************************************	7 25	4			でんぷん 米油 きんぴらごぼう 後 節	10 6	5		国	奈良のかやくうどん 吉野葛入りうどん 大和まな入りつみれ うす場ば	60	5	麦
南	奈良の雑煮	0.1	5		l	│ たまねぎ │ にんじん │ おろししょうが	10 10 0.3	4 3 4			きんぴらごぼう ひら天 つきこんにゃく	12	 5		校	大和まな入りつみれ 25 うす揚げ 奈良のつきこんにゃく 25	25 6 10	 5	豆
立	雑煮もち 雑煮もち	30 15	5		l	淡口しょうゆ 中華スープの素	0.3 1 0.8	7	麦豆 麦 ゴ 豆 鶏 豚		ごぼう にんじん	15	4 3		給食	しめじ(奈良県産) 26	10	4 3	
	里いも 白菜	15 10	5 4			こしょう 米油	0.01	6			さやいんげん さとう	10	3 5		週間	淡口しょうゆ さとう	6.5 0.5		麦豆
	にんじん 水菜 だし巻き卵/なます	5	3			でんぷん にら玉スープ 卵(奈良県産)	0.4	5	5 9		濃口しょうゆ みりん 米油	2.7	l	麦豆	①	料理酒みりんだしパック			公 基
	白みそ みそ (白) だしパック	0.5 1.4		豆豆鯖		卵(余良県産) 35 たまねぎ にんじん	30 30 15	4	الد ا		木油 だしパック ダブルわかめの和風スープ	0.3	6	鯖		だしパック	1.4		iirt)
	砂糖入りきな粉 砂糖入りきな粉(小袋5g)	1.7	1	豆		えのきたけ にら	10 6	4			厚揚げ くきわかめ	20 6	1 2	豆					
	,					中華スープの素 淡口しょうゆ	2 0.5		麦ゴ 豆鶏豚 麦豆		わかめ たまねぎ	0.2 30	2 4						
						塩 こしょう でんぷん	0.03 0.01 1.5	5			にんじん 淡口しょうゆ みりん	6 0.5	3	麦豆					

2025年1月 献立表

米(奈良県産) (25) 牛乳

卵 (奈良県産) (26) 豚ひき肉

しめじ(奈良県産)

右側で

紹介しています!

宮崎県

能本県

牛乳(206g) 北義務他人丼

156,156,

青ねぎ

料理酒

でんぷん

ソナのみぞ汁

たまねぎ

カそ (赤) みそ (白)

だしパック **豆乳プリンタルト**

牛乳(206g) チキン南蛮

濃口しょうゆ

タルタルソース

ブロッコリー

春雨(汁物用) 豚肉

コーン タイピーエン

かまぼこ

たまねぎ

にんじん

中華スープの素

淡口しょうゆ

規格パン(80g) 牛乳

カットウインナー ダイスチーズ

コンソメスープの素

じゃがいも

こしょう コンソメスーブ

ベーコン

キャベツ

たまねぎ

にんじん

塩 こしょう

さやいんげん

コンソメスープの素

パヤリ

肉団子トマトソース(40g) チーズボテト

青ねぎ おろししょうが

料理洒

米油

こしょう

いか

白菜

米油

米酢

豆乳プリンタルト(25g)

鶏肉のでんぷん付き(40g)

ノンエッグタルタルソース(小袋8g) 添え野菜

米(奈良県産) (25 牛乳

小松菜

豆腐 じゃがいも

濃ロしょうゆ

王寺町立学校給食センター

(義務教育学校7~9年生用)

献立名・材料名

5群:炭水化物

6群: 脂質

分量

100 5

Ι本

35 20 60

15 15 7

3.45

6.5 2.4

0.6 0.4

10 15 20

20 12 2.7 7.8 1.4

12

100 5

|本

1 2 2 1.5 1.5

|袋

40

10

15 10

3 0.3

0.3 2.2 0.5 0.3 0.01

0.3

12 5 乳麦

Ι本

22

10 10 30

5 0.01

0.15 0.03

0.01

8

2.6

0.03

0.5

<6つの基礎食品群について> |群:たんぱく質 2群:無機質 3群:ビタミンAが多いもの

2

5

麦豆

豆豆鯖

5 豆

2

鷄

6 豆

2 乳

| 麦ゴ豆鶏豚

麦ゴ 豆鶏豚麦豆

麦豆

4群:ビタミンCが多いもの

アレルゲン

献立名・材料名

(6.6)

米(奈良県産) **** 牛乳

イカメンチカツ(60g)

牛乳(206g) イカメンチカツ

米油 ひじきの煮物

水者大豆

じゃがいも

れんこん さやいんげん

濃口しょうゆ

だしパック ベ**戸せんべい汁**

南部せんべい

糸こんにゃく

淡口しょうゆ

米(奈良県産) 1

みりん だしパック

牛乳(206g) マーボー豆腐

豚ひき肉

たまねぎ

156.1.6.

おろししょうが

おろしにんにく 赤だしみそ

中華スープの素

濃口しょうゆ

トウバンジャン

焼き目つきぎょうざ (18g) ほうれん草の塩昆布ナムル

みそ (赤)

さとう

でんぷん

米油 焼きぎょうざ

ほうれん草

濃口しょうゆ

キャベツ

塩昆布

米酢

麦 牛乳

金

ひら天

料理酒

米油

鶏肉

ごぼう

にんじん

ひじき

:おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。 (変): かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう

100

Ι本

1 Z 6

2 8

10

8

1.4

2 0.5 0.5 0.3

10 5 15

25 10 10

3 5.5 0.5

90 9

Ι本

20

0.5

5 3.5

1 1.2 0.7

0.15

2 0.5

22

25 22 0.7

2 0.4 1.2

2 乳

1 麦 仂 豆

豆

麦豆

麦豆

麦豆

麦豆

麦豆

麦ゴ豆鶏豚

2 乳

アレルゲン

【☎】: 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

:骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

青森県

アレンジ料理!

青森県

	_<アレルゲンの表記について>									
	明 明	アー アーモンド	牛 牛肉	鶏鶏肉						
	乳 乳	鮑 あわび	く くるみ	n バナナ						
う。	麦 小麦	イカ いか	ı" ごま	豚豚肉						
	蕎[そば	らいくら	鮭 さけ	マツ:まつたけ						
	ピー落花生	れ オレンジ	鯖さば	tt tt						
	エヒ ミネび	カシ : カシューナッツ	ぜ ゼラチン	芋 やまいも						
	蟹!かに	キ キウイフルーツ	豆 大豆	り!りんご						

・表示義務のある7品目及び表示推奨の 21品目について掲載しています。

コンタミネーションについては 記載していません。

行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

た。 きゅうしょく 9年生のみなさんに、食べたい給食について



アンケートに答えてもらいました。各部門の一位 がつ とうじょう になったメニューが、I 月に登場します!

にもの しるもの めんるいぶもん ■□煮物・汁物・麺類部門□■

■□主菜部門□■

はんぺんチーズフライ

しおこうじゅきまる 塩麴の雪丸からあげ

■□副菜部門□■

チーズポテト

ジャーマンポテト

カレー・肉じゃが 3 にゅうめん

3 チャプチェ

9年生のコメント

3 チキン南蛮

オリジナルメニューが年々 おお 多くなっていって新鮮だった。

ともだちきゅうし、友達と給食を た 食べながらお話 たことが思い出

たくさんの奈良の郷土 料理などを食べることが できて良かったです。

最初は食べられなか ったものも全部食べ られるようになった。 されるようになった。

みんなと食べる _{きゅうしょく} 給食はわすれない と思う。

新メニュー 紹介コーナー

\子どもたちのアイデアで誕生しました/

その①:「チュモッパ風混ぜご飯」

ときを入れたり、鶏肉や野菜もプラスしました。

「チュモッパ」とは、韓国で食べられている料理のひとつで、 とたくあんや、韓国のりなどをご飯に混ぜて、まん丸に小さく握っ た "おにぎり"です。給食のときに教室へ 訪問した際に、島 くだがくしゃ ねんせいせいと りょうり い田学舎の8年生の生徒に、こんな料理があることを教えてもらいま) した。ぜひ給食にだしてほしい!とのことだったので、おにぎり ではありませんが、混ぜご飯として提供することになりました。 たいっしょく くざい 給食では、具材をちょっとアレンジして、のりの代わりにひじ

その②:「北義務他人丼」



きたぎむ きゅうしょくいいんかい ねんせい かんが 北義務の給食委員会(5・6年生)が考えてくれたメニューです。 「北義務まぜそば」に続く、給食委員会オリジナルのメニューが たんじょう 誕生しました。ポイントは、野菜がたっぷり入っていることです。 その理由は2つあり、①栄養たっぷりで体に良いから、②彩りが 良くなるからです。たくさん意見を出し合って、みんなで完成 させた、こだわりの一品ですしちなみに、来月も北義務メニュー がもう一つ登場します。さらに、畠田 学舎の給食 委員会 (5・6年生) が考えた新メニューも、来年度の春に登場します

ぜん こく がっ こうきゅうしょくしゅうかん 1月24日~30日は、全国学校給食週間です

ついては、「食育だより」 でも取り上げています!



奈良県の食べ物

、「大和の伝統野菜」が2つも登場!/

奈良県公式ホームページ

かたひら ○片平あかね…山添村の「片平地区」でしか採れない、きれいな あかいろ つけもの とうじょう 赤色をした「かぶ」です。清物として登場します。 ©大和まな…大根の葉のように、ギザギザとした葉っぱの野菜。

っどんの具材の「つみれ」の中に入っています。

九州の料理

◎タイピーエン (熊本県) …春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、か まぼこなどを入れた、具だくさんの中華風 春雨スープです。 ◎チキン南蛮(宮崎 県) …鶏のから揚げを、甘酢のタレの なんばん す つ りょうり のべおかしはっしょうりょうり 南蛮 酢に浸けた料理で、延岡市 発祥の 料理とされています。

こむぎこ しぉ つく …小麦粉と塩で作られ た「南部せんべい」を、割 って汁の中に入れて、煮込ん 料理です。

青森県の料理

のハ戸せんべい汁

◎イカメンチ…イカを刺身にした ときに残るゲソを叩いてミンチに し、たまねぎやにんじんなどの野 さい くわ こむぎこ あ りょうり きゅ 菜を加え、小麦粉でまとめて揚げた料理。給

食では、これを"フライ"にアレンジ!



今月の平均栄養価 ビタミンA 244 μgRE 734 kcal ビタミンB: 0.69 mg たんぱく質 (エネルギー比) 14.9 % 脂質(エネルギー比) 27.1 % ビタミンB₂ 0.53 mg 28 mg 5.9 g カルシウム 386 mg ビタミンC 鉄 4.3 mg 食物繊維 マグネシウム 98 mg