



あけましておめでとうございます  
本年も安心・安全に気を付けて、  
おいしい給食作りに努めていきます。  
引き続きよろしく願いいたします。



さて、新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。

まだまだ寒い日が続きます。風邪や新型コロナウイルスに負けないように引き続き、『手洗い・うがい・マスク』を  
しっかりしましょう。また、冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

『早寝・早起き・朝ごはん』のリズムを心がけ、元気に過ごしましょう。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉
やさいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こめマカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もち りんご 大豆	
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのものと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	ごまじる	たまねぎ うすあげ えのきたけ ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしのものと みりん	緑 赤 緑 緑 赤 黄	大豆 大豆 大豆 さば
のりのつくだに	のりのつくだに	赤	小麦 大豆	
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 22.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのてんぷら(3び)	わかさぎのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし しるすりごま しるりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	しよらがつこんだて	さいとも だいこん もち ねぎ にんじん しるみそ みそ だしのものと きなこ	黄 緑 黄 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば 大豆
		エネルギー 659kcal		たんぱく質 21.0g

### 奈良県の雑煮

一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、  
だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など  
地域や家庭によってもさまざまです。  
奈良県では、雑煮からもちを取り出し、きな粉  
につけて食べる習慣があります。  
給食では、奈良県でよく食べられている白みそ  
仕立ての雑煮で、丸いもちが入っています。  
もちを汁から上手に大皿に取り出し、  
きな粉をたっぷりつけて食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	れんこんサラダ	れんこん えだまめ わふうドレッシング	緑 緑 黄	大豆
	ミネストローネ	ウイナー にんじん たまねぎ まめ・ざつこミックス ホルムマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 赤 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.5g

### 食育の日・わ食の日

#### みそおでん

「みそおでん」は、愛知県の郷土料理で、具材の入った土鍋の真ん中にみそダレの入った壺(つぼ)を置き、具材をみそダレにつけて食べるのが特徴です。  
愛知県の食文化といえば、八丁味噌に代表される赤味噌が有名で、赤味噌を使用した「みそおでん」は、濃厚なコクと酸味が食欲をそそる一品です。  
みそは煮込めば風味が飛んでしましますが、赤味噌は煮込めば煮込むほど、香り高く美味しくなるので、給食では、具材と一緒に煮込んで仕上げました。  
また、天下統一に関わった戦国武将「織田信長・豊臣秀吉・徳川家康」は愛知県出身で、味噌を中心とした食事のおかげで長生きしたという説もあるそうですよ。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	みそおでん	とりく せいしゆ あつあげ ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ラッキーにんじん ざらめ だしのものと みりん あかみそ みそ	赤 赤 赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 大豆 さば 大豆 大豆
	やまとまなちりめん	やまとまなちりめん ちりめんじゃこ しるりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑 赤 黄 黄	ごま 小麦 大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
		エネルギー 667kcal		たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	パンネのケチャップソテー	ベーコン マカロニ(パンネ) たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦
	コンソメスープ	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 619kcal		たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 726kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
23日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりてん	とりてん こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	はくさいのにびたし	はくさい にんじん さつまあげ だしのものと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 緑 赤 黄	さば 小麦 大豆
	かすじる	ぶたにく にんじん うすあげ みずな さいとも つきこんにやく みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのものと	赤 緑 赤 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 さば
		エネルギー 652kcal		たんぱく質 26.9g

