令和5年度

1がつ　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ほうれんそうのナムル	パン ぎゅうにゅう えびフライ ブロッコリーサラダ アルファベットマカロニスープ	ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いもきんとん やまとのぞうに	こめこパン ぎゅうにゅう ミンチカツ サワーキャベツ ボルシチ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなのにびたし かすじる	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう カレー ごぼうのマヨネーズいため ふくじんづけ	ちいさいパン ぎゅうにゅう みそラーメン やさいいため	むぎごはん ぎゅうにゅう トリニータどん さつまじる ひゅうがなつゼリー
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とうふ 80 あ ぶたひきにく 25 あ たまねぎ 65 み にんじん 10 み エリンギ 8 み あおねぎ 5 み ほししいたけ 0.5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ みそ 2.5 あ さとう 1 き でんぷん 1 き みず 1 ほうれんそう 25 み きりぼしだいこん 1.5 み にんじん 5 み うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 1 き す 1 さとう 0.8 き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ えびフライ 1ひ あ あぶら 3 き タルタルソース 10 き ブロッコリー 35 み さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 き ベーコン 10 あ かぼちゃ 40 み たまねぎ 35 み にんじん 10 み こまつな 10 み しめじ 8 み マカロニ 5 き うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ てりやきチキン 1こ あ さつまいも 50 き しお 0.02 さとう 5 き みりん 1.5 にこみもち 20 き だいこん 25 み にんじん 8 み さといも 20 き とうふ 25 あ うすあげ 5 あ こまつな 7 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 80	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 6 き キャベツ 30 み コーン 8 み すりごま 1 き さとう 0.9 き うすくちしょうゆ 0.8 す 1.5 とりにく 20 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み ピーツ 5 み じゃがいも 25 き キャベツ 15 み にんにく 0.3 み カットトマト 25 み コンソメ 1 トマトピューレ 8 ローリエ 0.02 さとう 0.2 き しお 0.01 こしょう 0.01 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのうめに 1きれ あ ごまつな 40 み うすあげ 10 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 ぶたにく 20 あ ミニあつあげ 10 あ こんにゃく 8 き だいこん 20 み はくさい 15 み にんじん 8 み きりぼしだいこん 1 み あおねぎ 5 み みそ 6 あ さけかす 3 だしパック 5 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 13 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 ごぼう 30 み にんじん 5 み コーン 3 み ツナ 5 あ ノンエッグマヨネーズ 5 き こいくちしょうゆ 0.2 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き ふくじんづけ 12 み	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ちゅうかめん 60 き ぶたにく 20 あ なると 8 あ コーン 8 み しめじ 8 み にんじん 8 み はくさい 15 み あおねぎ 5 み にんにく 0.2 み つちしょうが 0.3 み ふんまつスープ 1.2 あかみそ 2 あ みそ 2 あ うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.01 いりごま 1 き ごまあぶら 0.1 き みず 100 ウインナー 25 あ キャベツ 30 み こまつな 10 み コンソメ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 あぶら 0.4 き	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 55 あ にら 10 み こしょう 0.02 にんにく 0.3 み つちしょうが 0.3 み でんぷん 2 き さとう 2 き こいくちしょうゆ 4 みりん 1 りょうりしゅ 1 コチュジャン 0.5 ごまあぶら 0.4 き さつまいも 30 き たまねぎ 25 み にんじん 8 み だいこん 10 み ひらてん 5 あ うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90 ひゅうがなつゼリー 1こ き
えいようか	エネルギ -/たんぱくしつ 583kcal 23.3g	エネルギ -/たんぱくしつ 614kcal 24.1g	エネルギ -/たんぱくしつ 629kcal 21.2g	エネルギ -/たんぱくしつ 633kcal 30.6g	エネルギ -/たんぱくしつ 630kcal 26.9g	エネルギ -/たんぱくしつ 681kcal 20.9g	エネルギ -/たんぱくしつ 580kcal 27.6g	エネルギ -/たんぱくしつ 628kcal 26.2g
おはし								

19日（にち）
食育（しょくいく）の日（ひ）

ひ・ようび	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだてめい	こめこパン ぎゅうにゅう チュンリーのはるまき バンバンジーいため ちゅうかたまごスープ	わかめごはん ぎゅうにゅう ごぼうてんのうまに はくさいのごまあえ ぶたじる	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうのゆずポンずあえ よしのじる	ココアあげパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソテー コーンスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ はちみつだいず	ちいさいパン ぎゅうにゅう クリームパスタ フルーツミックス	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご くきわかめのごもくに とりだんごじる	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ れんこんとにんじんのサラダ たぬきじる
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こまつないりはるまき 1こ あ あぶら 5 き とりささみほぐし 25 あ ごまあぶら 0.5 き きりぼしだいこん 1 み しろねぎ 3 み つちしょうが 0.5 み きゅうり 10 み りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 1.5 す 1 さとう 1 き ぶたにく 5 あ わかめ 0.2 あ クリームコーン 10 み かまぼこ 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み チンゲンサイ 15 み えのきたけ 5 み たまご 15 あ えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2 き みず 80	ごはん 1しょく き わかめごはんのもと 2 あ ぎゅうにゅう 1ぽん あ ごぼうてん 1ぽん あ さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 みず 20 はくさい 40 み にんじん 3 み すりごま 1 き きりぼしだいこん 2 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き ぶたにく 22 あ ミニあつあげ 25 あ じゃがいも 15 き だいこん 20 み たまねぎ 15 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばのしおやき 1きれ あ ほうれんそう 30 み にんじん 10 み ゆずポンず 2 さとう 0.5 き うすくちしょうゆ 0.5 とりにく 15 あ ミニあつあげ 20 あ さといも 10 き だいこん 30 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き みずな 5 み けずりぶし 3 あ だしこんぶ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 き みず 90	パン 1こ き あぶら 6 き ココアパウダー 9.6 き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 あ キャベツ 35 み こまつな 10 み しめじ 5 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 あぶら 0.4 き ベーコン 5 あ じゃがいも 30 き たまねぎ 45 み クリームコーン 10 み コーン 10 み パセリ 0.05 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 6 あ こめこ 3 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 80	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 20 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.1 み たまねぎ 30 み にんじん 6 み しめじ 8 み こまつな 12 み はるさめ 7 き いりごま 0.8 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 き トック 20 き ぶたにく 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100 はちみつだいず 1ふくろ あ	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 22 き ベーコン 10 あ とりにく 12 あ たまねぎ 50 み にんじん 8 み えだまめ 5 み エリンギ 5 み チーズ 5 あ スキムミルク 6 あ こめこ 4 き みそ 1 あ しお 0.01 こしょう 0.01 コンソメ 1.5 みず 50 パイナップル 15 み もも 25 み みかんダイスゼリー 10 き こめこだんご 20 き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつやきたまご 1きれ あ くきわかめ 12 あ ぶたにく 12 あ ひらてん 10 あ こんにゃく 8 き にんじん 5 み いりごま 1 き さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.3 き とりだんご 20 あ はくさい 20 み にんじん 10 み えのきたけ 5 み だいこん 10 み あおねぎ 5 み とうふ 15 あ うすあげ 6 あ つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 1こ あ あぶら 4 き さとう 5 き うすくちしょうゆ 6 レモンかじゅう 5 み れんこん 12 み にんじん 5 み ツナ 7 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 す 0.8 あぶら 0.5 き こんにゃく 15 き あぶら 0.5 き ミニあつあげ 20 あ ごぼうてん 20 あ にんじん 5 み だいこん 15 み あおねぎ 5 み つちしょうが 0.5 み うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5 だしパック 5 でんぷん 1.2 き みず 110
えいようか	エネルギ -/たんぱくしつ 613kcal 33.2g	エネルギ -/たんぱくしつ 580kcal 22.3g	エネルギ -/たんぱくしつ 585kcal 25.9g	エネルギ -/たんぱくしつ 619kcal 24.9g	エネルギ -/たんぱくしつ 625kcal 22.8g	エネルギ -/たんぱくしつ 634kcal 25.9g	エネルギ -/たんぱくしつ 613kcal 27.0g	エネルギ -/たんぱくしつ 619kcal 24.7g
おはし								

22日（にち）
ストリートファイター
コラボ献立（こんだて）

26日（にち）
まほろばの日（ひ）

学校給食週間（がっこうきゅうしょくしゅうかん）　1月24日（がつか）～30日（にち）

あ：あかいろのたべもの……からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの……ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの……からだのちょうしをととのえるもの

マークの日は、家庭（かてい）から「おはし」を持（も）ってきましょう。

こだいちゃん　がついている食べ物（たべもの）は、橿原（かしはら）・御所（ごせ）・高市地区（たかいちちく）でとれた食べ物（たべもの）です。

ならのしか　がついている食べ物（たべもの）は、奈良県（ならけん）でとれた食べ物（たべもの）です。

リュウも大好（だいす）きな学校（がっこう）給食（きゅうしょく）で郷土（きょうど）の恵（めぐ）みを、味（あじ）わっていただきましょう。