

日・曜	9日(木)	10日(金)	14(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21(火)	22日(水)
献立名	減量ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ いもきんとん 関西の雑煮	👑ココア揚げパン 牛乳 チキンとキャベツの ソテー 豆乳コーンスープ	パン 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーの ゴマネーズ マカロニスープ	ごはん 牛乳 ガパオライス ナムガイ (タイの鶏スープ) ヨーグルト	ごはん 牛乳 セルフおにぎり (ツナネギ・昆布の佃煮) 焼きのり 赤十字団 けんちん汁	減量パン 牛乳 ミートスパゲッティ ストックサラダ スイートポテト	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあん 白菜の即席漬 ちゃんぽんみそ汁	パン・牛乳 フィッシュアド'外'クルス キャベツの レモンサラダ 冬のUKスープ ミニアセロラゼリー	増量麦ごはん 牛乳 👑カレー 花野菜のマヨネーズ和え チーズ
材料名および使用量(g)	減量ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 赤魚煮つけ 1切 1 さつまいも 5g 5 塩 0.03 上白糖 11.7g 5 みりん風調味料 1.95g 5 煮込み餅 26g 5 大根 32.5g 4 にんじん 10.9g 3 里芋 19.5g 5 豆腐 33g 1 薄揚げ 10.4g 1 小松菜(JA) 1.43g 3 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 104g	パン 1こ 5 油 8g 6 ココアパウダー 12.8g 5 牛乳 1本 2 鶏肉 39g 1 キャベツ 48g 4 小松菜 17g 3 しめじ 6.5g 4 淡口しょうゆ 1.3g 3 コンソメ 0.91g 3 油 0.52g 6 ベーコン 3.9g 1 じゃがいも 39g 5 たまねぎ 39g 4 クリームコーン 36.4g 4 パセリ 0.07g 3 豆乳 46g 1 みそ 1.3g 1 コンソメ 1.95g 5 塩 0.13g 3 こしょう 0.04g 3 水 84.5g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1個 1 油 6g 6 ブロッコリー 32.5g 3 塩 0.07g 3 淡口しょうゆ 0.65g 3 三温糖 0.39g 5 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 すりごま 1.04g 6 ウインナー 10.4g 1 マカロニ 6.5g 5 小松菜(JA) 20g 3 じゃがいも 26g 5 たまねぎ 26g 4 にんじん 10g 3 しめじ 5.83g 4 コンソメ 1.95g 5 淡口しょうゆ 1.3g 3 こしょう 0.04g 3 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 6.5g 1 豚ひき肉 39g 1 大豆 13g 1 たまねぎ 29.9g 4 ピーマン 7.8g 3 パプリカ(赤) 3.9g 3 にんにく 0.04g 4 オイスターソース 5.2g 3 三温糖 3.25g 5 淡口しょうゆ 3.25g 5 粉末ガラスープ 1.3g 3 油 1.3g 6 一味唐辛子 0.01g 3 ビーフン 7.8g 5 鶏肉 10.4g 1 豆腐 30g 1 小松菜 20g 3 にんじん 13g 3 はくさい 30g 4 干し椎茸 1.04g 4 にら 6.5g 3 液体ガラスープ 13g 3 粉末ガラスープ 1.5g 3 淡口しょうゆ 2.6g 3 こしょう 0.01g 3 水 130g ヨーグルト 1個 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 まぐろ油漬 39g 1 青ねぎ 6.5g 3 濃口しょうゆ 2.6g 3 たまねぎ 52g 4 にんじん 19.5g 3 昆布の佃煮 10.4g 2 焼きのり 1g 2 豆腐 23.4g 1 鶏ひき肉 19.5g 1 薄揚げ 13g 1 大根 13g 4 ウスターソース 2.6g 3 コンソメ 1.04g 3 ローリエ 0.01g 3 塩 0.13g 3 こしょう 0.01g 3 油 0.65g 6 切干大根 5.3g 4 わかめ 1.3g 2 刻みたくあん 13g 4 ホールコーン 13g 4 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 三温糖 0.39g 5 濃口しょうゆ 1.3g 3 スイートポテト 1個 5	ごはん 1食 5 減量パン 1個 5 牛乳 1本 2 鶏ひき肉 19.5g 1 厚揚げ 55g 1 むき枝豆 10.4g 4 濃口しょうゆ 3.9g 3 三温糖 2.6g 5 みりん風調味料 1.3g 3 でん粉 2.86g 5 油 0.26g 6 水 13g 3 はくさい 45g 4 小松菜 7.8g 3 にんじん 3.9g 3 すりごま 1.3g 6 刻みたくあん 15.6g 4 淡口しょうゆ 0.08g 3 切干大根 19.5g 1 豚肉 13g 1 えび 13g 1 でん粉 0.52g 5 かまぼこ 10.4g 1 にんじん 13g 3 キャベツ 33g 4 たまねぎ 26g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 5g 6 タルタルソース 10.4g 6 キャベツ 52g 4 にんじん(JA) 6.5g 3 上白糖 2.6g 5 淡口しょうゆ 1.04g 3 レモン果汁 1.95g 4 豚肉 14.3g 1 赤ワイン 0.78g 3 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 52g 4 にんじん(JA) 13g 3 大豆 6.5g 1 にんにく 0.26g 4 しめじ(JA) 6.5g 4 パセリ 0.03g 3 トマトピューレ 26g 3 赤みそ 1.95g 1 とんかつソース 1.3g 3 スキムミルク 5.2g 2 コンソメ 1.56g 4 こしょう 0.01g 3 三温糖 2.6g 5 米粉 3.9g 5 水 58.5g 5 ミニゼリー(アセロラ) 1個 5	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 23.4g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 9.6g 1 カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g 3 とんかつソース 1.04g 3 コンソメ 0.1g 3 カレー粉 0.26g 3 ローリエ 0.01g 3 ガラムマサラ 0.01g 3 水 65g 3 ブロッコリー 23.4g 3 カリフラワー 15.6g 4 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 三温糖 0.65g 5 淡口しょうゆ 1.04g 3 スライスチーズ 1枚 2	
	お正月献立				1月17日 阪神・淡路大震災の日				
	744kcal 25.4g	748kcal 30.9g	756kcal 30.1g	774kcal 32.2g	701kcal 30.7g	784kcal 30.9g	740kcal 31.4g	813kcal 34.2g	805kcal 27.7g
		今月の 産地消は	米 米粉 米粉のカレールウ 柿の葉寿司 卵 (奈良県) 青ねぎ (御所市、五條市) しめじ (吉野町) 小松菜 (高取町、御所市) にんじん (五條市) 生しいたげ (大淀町)	赤十字団炊き出し レシビ集より (香川県) 災害時の食体験				21日 食育の日	「キャミイ」の 出身国 イギリスの料理

日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜の煮びたし 豚汁	米粉パン 牛乳 👑ヤニヨムチキン ほうれん草ナムル サルグクス(フォー)	減量ごはん 牛乳 減塩みそラーメン かまぼことツナの マヨネーズ炒め 小魚	パン 牛乳 フランクフルトの ミートソースかけ 👑アルファベット マカロニスープ 牛乳混入粉末コーヒ	減量ごはん 👑柿の葉ずし 牛乳 肉入り卵とじ 吉野汁	ごはん 牛乳 根菜つくね 茎わかめの五目煮 まごわやさしい汁 のりの佃煮	パン 牛乳 コロッケ 根菜のソテー はくさいとベーコンの シチュー
材料名および使用量(g)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵(60g) 1切 1 こまつな 53g 3 薄揚げ 13g 1 平天 10.4g 1 三温糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g 3 だしパック 1.3g 3 豚肉 25g 1 豆腐 30g 1 ミニ厚揚げ 22g 1 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 ごぼう 13g 4 こんにゃく 13g 5 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 117g	米粉パン 1個 5 牛乳 1本 2 鶏もも鶏粉付(50g) 1個 1 油 5.2g 6 ケチャップ 6.5g 5 コチュジャン 1.3g 3 濃口しょうゆ 0.13g 3 みりん風調味料 1.95g 5 三温糖 0.65g 5 料理酒 2.6g 6 いりごま 1.5g 6 ほうれん草 39g 3 切干大根 2g 4 にんじん 6.5g 3 淡口しょうゆ 1.95g 3 ごま油 1.95g 6 酢 1.3g 3 上白糖 1.04g 5 フォー 7.8g 5 牛肉 13g 1 豆腐 20g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 はくさい 32.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 えのきたけ 6.5g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 液体ガラスープ 13g 3 粉末ガラスープ 0.65g 3 淡口しょうゆ 1.95g 3 塩 0.01g 3 こしょう 0.03g 3 水 130g	減量ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 中華めん 58.5g 5 豚肉 16.9g 1 ホールコーン 10.4g 4 にんにく 0.26g 4 土しよが 0.26g 4 たまねぎ 26g 4 キャベツ 26g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 粉末ガラスープ 1.56g 3 赤みそ 2.08g 1 みそ 2.21g 1 淡口しょうゆ 0.13g 3 豆乳 26g 1 練りごま 5.2g 6 いりごま 1.3g 6 こしょう 0.05g 3 水 78g 3 かまぼこ 10.4g 1 まぐろ油漬 13g 1 にんじん 19.5g 3 さやいんげん 13g 3 ごま油 0.65g 6 卵抜きマヨネーズ 6.5g 6 淡口しょうゆ 0.65g 3 小魚 1袋 2	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 豚ひき肉 15g 1 たまねぎ 25g 4 パプリカ(黄) 3g 3 油 0.3g 6 トマトピューレ 6g 3 ケチャップ 3g 3 とんかつソース 2g 3 三温糖 1.5g 5 コンソメ 0.1g 3 パセリ 0.02g 3 水 10g 3 鶏肉 16.67g 1 マカロニ 10g 5 大豆 12g 1 じゃがいも 39g 5 キャベツ 39g 4 にんじん(JA) 12g 3 しめじ(JA) 6.5g 4 淡口しょうゆ 1.3g 3 コンソメ 1.95g 3 こしょう 0.04g 3 水 95g 3 牛乳混入粉末 1袋 5 (コーヒー)	減量ごはん 1食 5 👑柿の葉ずし 1個 5 牛乳 1本 2 豚肉 15.6g 1 にんじん(JA) 6.5g 3 むき枝豆 6.5g 4 卵 39g 1 たまねぎ 39g 4 土しよが 0.52g 4 三温糖 1.95g 5 濃口しょうゆ 5.2g 2 みりん風調味料 1.3g 3 料理酒 1.04g 3 だし汁 13g 3 鶏肉 19.5g 1 豆腐 30g 1 ミニ厚揚げ 15g 1 大根 19.5g 4 にんじん(JA) 13g 3 こんにゃく 10.4g 5 生しいたげ(JA) 3.9g 4 はくさい 16.9g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 3 淡口しょうゆ 3.9g 3 みりん風調味料 1.04g 3 でん粉 1.95g 5 水 117g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 根菜つくね 60g 1 茎わかめの五目煮 20g 1 まごわやさしい汁 10.4g 3 のりの佃煮 1.3g 3 平天 20g 1 こんにゃく 10.4g 5 にんじん 6.5g 3 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g 3 みりん風調味料 1.04g 3 ごま油 0.65g 6 たまねぎ 26g 4 かぼちゃ 19.5g 3 小松菜(JA) 13g 3 にんじん 3.9g 3 じゃがいも 26g 5 しめじ(JA) 6.5g 4 薄揚げ 12.8g 1 わかめ 0.26g 2 すりごま 3.9g 6 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 3 のりの佃煮 1袋 2	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1個 5 油 5g 6 ごぼう 26g 4 にんじん 26g 3 さやいんげん 10.4g 3 油 0.65g 6 三温糖 3.9g 5 濃口しょうゆ 2.6g 3 いりごま 0.39g 6 卵抜きマヨネーズ 5.2g 6 はくさい 39g 4 ベーコン 7.8g 1 さつまいも 29.9g 5 たまねぎ 26g 4 パセリ 0.05g 3 牛乳 20g 2 スキムミルク 5.2g 2 米粉 5.2g 5 コンソメ 2.6g 3 こしょう 0.01g 3 みそ 1.56g 1 水 130g
	741kcal 31.4g	760kcal 38.1g	726kcal 28.9g	743kcal 32.7g	728kcal 31g	752kcal 29.4g	800kcal 27.8g
	ならのしか 奈良県産		感謝の気持ちで 残さず食べよう	塩は適度な 適塩生活	食卓に旬の食材 地元の食材	ライフスタイル 規則正しい食習慣	バランス良くして 伸ばそう健康寿命
	こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産		適塩給食	まほろばの日	お正月三日月		

わたしたちの体は、食べたものから作られています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。

6つの基礎食品群は、5大栄養素のうちどの栄養素を多く含むかによって、食品を分類したものです。それぞれの食品群から食品を選んで献立をつくることで、「バランスのよい食事」になります。

6つの基礎食品群

1群 魚、肉、卵、豆、 大豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻
3群 緑黄色野菜	4群 そのほかの野菜、 果物
5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂

たんぱく質を多く含む食品 無機質を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品 ビタミンCを多く含む食品

炭水化物を多く含む食品 脂質を多く含む食品

6つの基礎食品群：1群…たんぱく質, 2群…無機質, 3群…カルシウム・ビタミン, 4群…ビタミン, 5群…炭水化物, 6群…脂質
 1月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：755kcal, たんぱく質：30.8g, 脂質：22.4g, カルシウム：382mg, 鉄：4.5g,
 ビタミンA：302μgRE, ビタミンB1：0.69mg, ビタミンB2：0.62mg, ビタミンC：33mg, 食物繊維：6.9g, 食塩相当量：3.1g

※ 献立名横の 👑 は、リクエスト献立の順位です。