

| ひょうび | 8日(木) | 9日(金) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|---|---|--|---|
| こんだてめい | ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき いもきんとん やまどのぞうに | パン ぎゅうにゅう カレーうどん やさいのあまずいため | パン ぎゅうにゅう チキンとパンブキンの スパイシーソテー とうにゅうスープ | むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ | アルファまい みず ぎゅうにゅう ししゃものかんろに はくたくとりだんごなべ おこめのカップケーキ | まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー きりぼしだいこんの トマトいため | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのごまずあえ にくじゃが しそこんぶふりかけ | パン ぎゅうにゅう パブリカとりにくの いためもの グヤーシュ いちごジャム | むぎごはん(おおも) ぎゅうにゅう まほろばまんようカレー だいこんとわかめのサラダ |
| ざいり ようめい および しょうり よう(g) | ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき さつまいも しお さとう みりん にこみもち だいこん にんじん さといも どうふ うすあげ こまつな だしパック みそ みず | パン ぎゅうにゅう ぶたにく うどん たまねぎ にんじん かまぼこ うすあげ あおねぎ カレーコ ウスターソース にんじん ごまあぶら うすくちしょうゆ す さとう | パン ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら たまねぎ カレーコ こいくちしょうゆ みりん かぼちゃ でんぶん あぶら みず ぶたにく たまねぎ どうふ あおねぎ しめじ にんじん じゃがいも とうにゅう こしょう うすくちしょうゆ みず ふんまつスープ | むぎごはん ぎゅうにゅう どうふ ぶたひきにく だいず たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが にんにく ふんまつスープ トウバンジャン りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ さとう でんぶん みず だいこん にんじん はるさめ すりごま す うすくちしょうゆ さとう ごまあぶら | アルファまい みず ぎゅうにゅう ししゃものかんろに とりだんご はくさい にんじん えのきたけ コンソメ ローリエ しお こしょう あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず | パン ぎゅうにゅう ハンバーグ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん カットマト うすくちしょうゆ カレーコ コンソメ ローリエ しお こしょう あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリー すりごま こいくちしょうゆ す さとう ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん しそこんぶふりかけ | パン ぎゅうにゅう ぶたにく パブリカ(き) にんじん にんにく うすくちしょうゆ さとう りょうりしゅ ごまあぶら でんぶん ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず パセリ スキムミルク カットマト にんにく ローリエ トマトピューレ コンソメ オリーブあぶら こしょう みず いちごジャム | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん れんこん ごぼう やまとまな だいず カレーコ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーコ ローリエ ガラムマサラ みず スライスチーズ だいこん わかめ こいくちしょうゆ す さとう ごまあぶら すりごま |
| | 652kcal 25.1g | 578kcal 21.9g | 572kcal 27.0g | 584kcal 21.8g | 541kcal 20.5g | 576kcal 25.0g | 581kcal 22.4g | 569kcal 28.1g | 662kcal 22.1g |
| | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし |
| | しょうがつこんだて お正月献立 | | てんききょうしき 給食の日 は、減塩ですが 薄味を感じさせ ない工夫をした 献立を考えてい ます。 | | めいしよくたいげん 防災食体験 こんだて 献立 | | ストリートファイター コラボ献立 「ガイルの ハンバーガー」 | | せかい 世界の料理 ハンガリー 22日 ぜんこく 全国カレーの日 |
| | えいようか | | えいようか | | えいようか | | えいようか | | えいようか |
| | おはし | | おはし | | おはし | | おはし | | おはし |

| ひょうび | 22日(木) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| こんだてめい | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに まめかりんとう | パン ぎゅうにゅう フランクフルトのトマトに アルファベットマカロニスープ ココアぎゅうにゅうのもと | ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのちゃんちゃんやき きたのだいぢる 【北海道】 | こめごはん ぎゅうにゅう じゃじゃめん ほうれんそうとひじきのサラダ 【岩手県】 | ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ かぼちゃのにつけ よしのじる 【奈良県】 | ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう おごうさんだんごじる 【山口県】 | パン ぎゅうにゅう あまずだんご タマナーチャンプル もずくスープ 【沖縄県】 |
| ざいり ようめい および しょうり よう(g) | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく なると はくさい たまねぎ にんじん あつあげ ほししいたけ こまつな つちしょうが うすくちしょうゆ ふんまつスープ ごまあぶら でんぶん みず ひよこめ だいず でんぶん ちりめんじゃこ さつまいも あぶら こいくちしょうゆ さとう みず | パン ぎゅうにゅう フランクフルト たまねぎ あぶら トマトピューレ にんじん とんかつソース さとう コンソメ パセリ みず ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな しめじ マカロニ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう みず ココアぎゅうにゅうのもと | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みそ さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん ミニあつあげ コーン あおねぎ ぎゅうにゅう スキムミルク ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず | こめごはん ぎゅうにゅう うどん ぶたひきにく だいず たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ つちしょうが にんにく ふんまつスープ トウバンジャン りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ さとう でんぶん みず ひじき ほうれんそう ツナ コーン す うすくちしょうゆ さとう オリーブあぶら | ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ かぼちゃのにつけ よしのじる 【奈良県】 【旬の食材】 だいこん | ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう おごうさんだんごじる 【山口県】 【旬の食材】 だいこん | パン ぎゅうにゅう あまずだんご タマナーチャンプル もずくスープ 【沖縄県】 【旬の食材】 だいこん |
| | 611kcal 21.1g | 635kcal 24.5g | 592kcal 24.9g | 570kcal 26.8g | 590kcal 20.9g | 611kcal 22.8g | 564kcal 28.3g |
| | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし | おはし |
| | れんこん ごぼう やまとまな だいず カレーコ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーコ ローリエ ガラムマサラ みず スライスチーズ だいこん わかめ こいくちしょうゆ す さとう ごまあぶら すりごま | | 【全国学校給食週間献立】 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。 みなさんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。 | | 【旬の食材】 だいこん | | 【旬の食材】 だいこん |
| | えいようか | | えいようか | | えいようか | | えいようか |
| | おはし | | おはし | | おはし | | おはし |

あ:あかいろのたべもの...からだをつくるものになるもの 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...からだのちようしをととのえるもの

檀原市の観光ピーアールキャラクター
「こだいちゃん」がついている食べ物は、
檀原・御所・高市地区でとれた食べ物
です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の
横にこのマークがあるものは、奈良県で
とれた食べ物を表しています。
こだいちゃんと、奈良のしかを探してみま
しょう。

マークの日は家
庭から「おはし」を持ってき
ましょう。

檀原市の観光PRキャラクター
さららちゃんやこだいちゃんと
檀原市学校給食応援団アンバ
サダー リュウが食育をお知らせ
します。

あなたの好きな
給食メニューは？

昨年(さくねん)の6月に、檀原市の小学校6年生
と中学校3年生を対象に、『もう一度食べ
たい好きな給食』について、アンケートを
実施(じっし)しました。みんなが選んだメニューは
入っているかな？