



がつぶん  
1月分

きゅうしょくこんだてよていひょう  
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉や骨になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
8(水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 ごぼうとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 カレールー 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう ブロッコリー	758kcal 28.7g
9(木)	白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 厚焼き卵 赤出汁	牛乳 豚肉 厚焼き卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ 赤みそ	米 油 三温糖 片栗粉	たまねぎ もやし にんじん さやいんげん しょうが こまつな えのきたけ	730kcal 33.6g
10(金)	ココアきなこ揚げパン(米粉パン) 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーのサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ほうれん草オムレツ ウインナー	米粉パン 油 ミルクココア じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	748kcal 28.9g
14(火)	セルフミートサンド(コッペパン) 牛乳 ポイルキャベツ マカロニシチュー	牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 大豆	コッペパン 油 小麦粉 三温糖 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	747kcal 32.8g
15(水)	木の葉丼(麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット 大根とコーンのサラダ	牛乳 卵 油揚げ かまぼこ ツナ チキンナゲット	米 麦 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん さやいんげん コーン	808kcal 34.2g
16(木)	白ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの生姜煮 三色なます	牛乳 豚肉 いわしの生姜煮	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな こんにやく	762kcal 33.5g
17(金)	コッペパン 牛乳 奈良キャベツメンチカツ 大和まなとキャベツのカレーソテー ABCマカロニスープ チーズ	牛乳 とりひき肉 奈良キャベツメンチカツ ベーコン チーズ	コッペパン 油 ABCマカロニ じゃがいも	大和まな キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ	731kcal 29.9g
20(月)	白ご飯 牛乳 プルコギ ブロッコリー 五目スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ ブロッコリー 干しいたけ チンゲンサイ	762kcal 28.1g
21(火)	コッペパン 牛乳 やきそば ふわふわ卵スープ	牛乳 いか 豚肉 とりひき肉 大豆 卵 粉チーズ	コッペパン 中華麺 油 パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん はくさい	730kcal 31.8g
22(水)	マーボー丼(麦ごはん) 牛乳 しゅうまい 白菜のナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ しゅうまい	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン ねぎ えだまめ こまつな はくさい もやし	734kcal 30.4g
23(木)	白ご飯 牛乳 子持ちししゃもの天ぷら 切り干し大根の煮物 ふのみそ汁	牛乳 さつまあげ 豆腐 子持ちししゃもの天ぷら わかめ みそ	米 油 三温糖 ふ じゃがいも	切り干しだいこん にんじん えのきたけ えだまめ	755kcal 26.3g
24(金)	米粉パン 牛乳 コーンクリームスパゲティ 小松菜とキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 粉チーズ ツナ	米粉パン スパゲティ 油 じゃがいも バター サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こまつな キャベツ	786kcal 33.0g
27(月)	白ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え 大和まなのみそ汁	牛乳 ハンバーグ みそ 豆腐 油揚げ わかめ	米 三温糖 片栗粉 ごま	だいこん こまつな もやし にんじん 大和まな	732kcal 27.5g
28(火)	米粉パン 牛乳 手作りコロッケ ごまキャベツ 飛鳥スープ	牛乳 豚ひき肉 卵 とりひき肉 豆腐 みそ 白みそ	米粉パン じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	861kcal 35.6g
29(水)	かしわのすき焼き風どんぶり(麦ごはん) 牛乳 春巻き 大和まなとキャベツのじゃこ炒め	牛乳 とり肉 春巻き ちりめん	米 麦 ふ 油 三温糖	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ やまとまな もやし キャベツ こんにやく	733kcal 26.8g
30(木)	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 奈良のっぺ汁	牛乳 さばのみそ煮 かつお節 厚揚げ	米 三温糖 さとも 片栗粉	ほうれんそう 切り干しだいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こんにやく	730kcal 26.7g
31(金)	コッペパン 牛乳 奈良しめじ入りかやくうどん 奈良小松菜入り揚げぎょうざ はくさいのごま和え 奈良みかんジャム	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 奈良小松菜入りぎょうざ	コッペパン 吉野くずうどん 油 三温糖 油 ごま 奈良みかんジャム	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい 奈良しめじ	762kcal 29.1g

※毎月8のつく日は「かみかみデー」です。しっかり噛んで食べましょう！  
※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。



新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思  
います。本年もよろしくお願ひいたします。

今年(へび)年！



へびは、食べるときに獲物を丸のみしてしまいますが、  
皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

全国学校給食週間  
がはじまります！

二階堂養護学校給食週間  
1月27日(月)～1月31日(金)

学校給食週間は、給食の記念日として、給食の意義や役割を知ってもらうことを目的としています。学校給食週間中は、奈良県産の野菜や郷土料理に親しむ機会として、特別献立を実施します。

～学校給食リクエストメニュー～

卒業学年(小6、中3、高3年生)のみなさんにアンケートをとり、「もう一度食べたいメニュー」を募集しました。1月から3月にかけて給食に取り入れていきます！

<1月のリクエストメニュー>

- ココア揚げパン
- カレーライス
- やきそば
- ハンバーグ
- 手作りコロッケ
- 肉じゃが
- 厚焼き卵
- ブロッコリー
- シチュー
- 赤出汁
- 揚げぎょうざ
- ごま和え