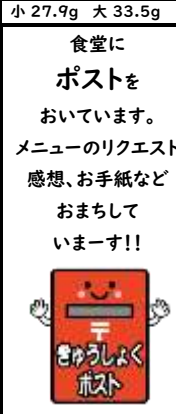


2日 (月)		3日 (火) 給食で日本旅行 ⑤山形県の郷土料理		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)				
ごはん ◎こめ 小松菜の おおか炒め	牛乳 小松菜 ◎もやし えりんぎ さとう	ごはん ◎こめ スタミナ キムチ納豆	牛乳 小松菜 にんじん にんにく しょうが 白菜キムチ ごま油	インディアン スパゲティ スパゲティ ベーコン 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 えりんぎ トマトピューレ 塩	牛乳 牛乳 ごぼうサラダ ごぼう にんじん 水菜 とうもろこし ドレッシング	麦ごはん ◎こめ おおむぎ 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 ワンタンスープ ワンタンの皮 ◎とうふ ◎もやし 白菜 にら えのきたけ 中華だし こしょう しょう油	ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 たら レモンソースかけ にゅうめん ◎三輪そうめん かまぼこ たまねぎ えのきたけ ◎青ねぎ しいたけ かつおだしパック みりん しょう油			
揚げ出し豆腐 揚げ出し豆腐 油 しいたけ にんじん えだ豆 だしの素 しょう油 さとう 酒 みりん かたくり粉	しょう油 みりん だし かつお節 利休汁 とり肉 にんじん ごぼう 大根 ◎青ねぎ すりごま 練りごま みそ うるめ節	赤魚の みそ焼き 赤魚 しょうが 酒 みりん みそ さとう しょう油 酒 かたくり粉	しょうが みりん さとう 酒 みりん さとう 酒 トウバンジャン	こしょう 赤ぶどう酒 カレー粉 ケチャップ ウスターソース とんかつソース 油 さとう	手作り とろけるプリン 卵 牛乳 生クリーム さとう	酒 かたくり粉 油 中華だし さとう ケチャップ 酢	酒 かたくり粉 油 中華だし さとう ケチャップ 酢	ひじきの 炒め煮 ひじき 油揚げ こんにやく にんじん ピーマン 油 しょう油 さとう みりん だしの素	ひじきの 炒め煮 ひじき 油揚げ こんにやく にんじん ピーマン 油 しょう油 さとう みりん だしの素			
エネルギー たんぱく質	小 685g 大 867g 小 26.4g 大 33.0g	エネルギー たんぱく質	小 638g 大 800g 小 27.1g 大 33.6g	エネルギー たんぱく質	小 681g 大 862g 小 25.5g 大 31.7g	エネルギー たんぱく質	小 739g 大 917g 小 27.9g 大 33.5g	エネルギー たんぱく質	小 628g 大 807g 小 22.9g 大 31.8g			
9日 (月)		10日 (火) 和歌山県の料理		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金) 冬至の日給食				
冬野菜カレー ◎こめ おおむぎ とり肉 にんにく しょうが 里いも たまねぎ にんじん 大根 ブロッコリー ほうれん草 りんご ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩 油 赤ぶどう酒 ウスターソース	牛乳 牛乳 海そうサラダ わかめ 荳わかめ ◎もやし にんじん れんこん ドレッシング	ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳	さばの 梅照り焼き さば 梅ペースト しょう油 みりん 酒 さとう かたくり粉	高野豆腐の みそ汁 高野豆腐 たまねぎ 小松菜 まいたけ ふ ◎油揚げ うるめ節 みそ	◎こめ おおむぎ 豚肉 にんにく 小松菜 にんじん ◎もやし ◎奈良の 大根キムチ 酒 ごま油 さとう みりん 中華だし しょう油 トウバンジャン コチジャン かたくり粉 ごま すりごま	パン パン 牛乳 牛乳	ポトフ とり肉 ウインナー じゃがいも 大根 たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく バター こしょう コンソメ 油	マカロニサラダ マカロニ きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス ノンエッグ マヨネーズ	フルーツクリーム 生クリーム みかん パイナップル	ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳	チキンの から揚げ 切り干し大根の せんべい汁 にんにく かやきせんべい しょうが かたくり粉 しょう油 さとう 酒 油	なんきんの ごま和え ゆずゼリー ゆずゼリー
エネルギー たんぱく質	小 697g 大 884g 小 21.5g 大 26.4g	エネルギー たんぱく質	小 669g 大 840g 小 28.4g 大 35.5g	エネルギー たんぱく質	小 667g 大 838g 小 26.7g 大 32.9g	エネルギー たんぱく質	小 654g 大 878g 小 24.1g 大 31.5g	エネルギー たんぱく質	小 736g 大 925g 小 30.8g 大 38.8g			



食材名の横に「◎」がついた食材は奈良県産や奈良県の特産品!!

奈良県

給食のメニューを外先でも確認できます!!

給食のメニューだけでなく給食の写真や給食時間の様子、調理員さんのお仕事、さらに寄宿舎の食事についてもいろいろ紹介しています。ぜひのぞいて見てくださーい!!

アクセスはこちら

「冬至」は一年で一番夜が長い日です。この日は名前に「ん」がつく食べ物を食べて、ゆず湯に入って、一年間の健康願う行事です。

ゆずと冬至

ビタミンCでお肌すべすべ!
体を温めてかぜ予防!
香りによるリラックス効果

今年の冬至は
12月21日

16日(月) クリスマス給食		17日(火) 春日若宮おん祭		18日(水)		19日(木)		20日(金) 年越し紅白給食	
サフランライス ◎こめ おおむぎ サフラン ライスの素 牛乳 牛乳	クリスマス ツリーサラダ ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ にんじん チーズ ドレッシング	奈良茶めし ◎こめ おおむぎ 大豆 しょう油 酒 塩 ◎ほうじ茶	牛乳 牛乳 奈良のっぺ とり肉 さつまいも 大根 にんじん ◎青ねぎ ◎こんにやく ◎油揚げ しょう油 みりん かつおだしパック だしの素 酒	そばろごはん ◎こめ おおむぎ 豚肉 しょうが にんにく ごぼう とうもろこし ほうれん草 にんじん グリーンピース 油 しょう油 さとう みりん 酒 中華だし 赤みそ	牛乳 牛乳 奈良の キャベツメンチカツ 奈良の キャベツメンチカツ 油 豆乳汁 厚揚げ じゃがいも にんじん 白菜 うるめ節 みそ 白みそ バター 豆乳 牛乳	パン パン いかリングフライ いかリングフライ 油 ジャーマン さつまいも ベーコン さつまいも たまねぎ さやいんげん ソテーオニオン 塩 こしょう コンソメ	牛乳 牛乳 レタススープ レタス たまねぎ にんじん 長いも えのきたけ ◎米粉マカロニ コンソメ バター こしょう	八宝うどん ◎吉野くず 入りうどん 豚肉 かまぼこ 大根 にんじん ピーマン なす チンゲンサイ ◎もやし しいたけ ごま油 中華だし しょう油 酒 みりん さとう こしょう かたくり粉	牛乳 牛乳 ちくわの あけぼの揚げ ちくわ にんじん にんじんジュース 塩 天ぷら粉 油 ミルク ミルク
エネルギー たんぱく質	小 726kcal 大 883kcal 小 25.6g 大 29.4g	エネルギー たんぱく質	小 600kcal 大 733kcal 小 25.8g 大 30.3g	エネルギー たんぱく質	小 780kcal 大 967kcal 小 28.2g 大 34.6g	エネルギー たんぱく質	小 606kcal 大 824kcal 小 21.5g 大 28.6g	エネルギー たんぱく質	小 605kcal 大 792kcal 小 24.6g 大 31.7g

おん祭を知っていますか? 17日は奈良の「春日若宮おん祭」給食!!

春日大社にて毎年12月17日を中心に「春日若宮おん祭」が行われます。奈良の冬は、このおん祭から始まるとされ、さまざまな儀式が行われこの日に「奈良のっぺ」を食べる習慣が昔から続いています。奈良県の伝統的な行事や食文化。大切に受け継いでいきたいですね。

「かみかみマーク」が入っている日は、特にしっかりと食べて欲しい日です。ひとくち15~30回を目標によくかんで食べる習慣を、身につけてくださいね。

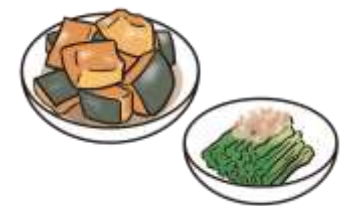
冬休みの食生活~10のポイント

た (食)ベすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちのお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまずは「手洗いやうがい」で病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして「栄養バランスのとれた食事」「十分な休養、睡眠」をとり、かぜなどに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのおみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。