



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  
魅力ある給食づくりにつとめていきます。

今年も  
よろしく  
お願いします。

**今年巳(へび)年!**

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが  
みなさんはよくかむことを意識して  
味わって食べましょう!!!

※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。

8日(水)	
年明けおどん ◎吉野くず 入りうどん	牛乳 牛乳
とり肉 梅型かまぼこ がんもどき 厚揚げ ちくわ こんにゃく 大根 白菜 ◎金時にんじん にんじん 小松菜 昆布 うるめ節 みりん 酒 しょう油 だしの素 かたくり粉	えだ豆 えだ豆 手作り おみくじケーキ はくりき粉 さとう ベーキング パウダー 卵 牛乳 バナラエッセンス チョコチップ
エネルギー たんぱく質	小 759g 大 966g 小 30.6g 大 40.8g

9日(木) 奈良のお正月給食	
古代米ごはん ◎こめ おおむぎ 黒米 赤魚の照り焼き 赤魚 しょう油 みりん 酒 さとう かたくり粉 紅白なます 大根 にんじん ◎もやし ゆず果汁 酢 さとう しょう油 みりん	牛乳 牛乳 奈良の きな粉ぞう煮 焼きもち とうふ ◎金時にんじん 水菜 かぶ 里いも 白みそ だしの素 かつおだしパック きなこ さとう
エネルギー たんぱく質	小 646g 大 816g 小 26.8g 大 33.4g

10日(金)	
麦ごはん ◎こめ おおむぎ とり肉の 塩こうじ焼き とり肉 塩こうじ しょう油 みりん 酒 山吹和え チンゲンサイ たまねぎ にんじん ◎ぶなしめじ 卵 油 こしょう 中華だし	牛乳 牛乳 かす汁 豚肉 切り干し大根 白菜 ◎青ねぎ 長いも 厚揚げ 油 酒かす 酒 だしの素 みそ うるめ節 だいだいの パバロア だいだいの パバロア
エネルギー たんぱく質	小 698g 大 885g 小 26.4g 大 33.0g



奈良のぞう煮は白みそのみそ汁から  
もちをとり出して  
きな粉をつけて食べます!!  
どんなぞう煮を食べましたか?

13日(月)  
成人の日

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!!

ならけん  
**奈良県**

14日(火) 高3リクエスト給食	
ごはん ◎こめ たらの レモンソースかけ たら(てん粉付) 油 レモン汁 しょう油 さとう 切り干し大根の 炒め煮 切り干し大根 にんじん 平天 こんにゃく 油 しょう油 さとう みりん だしの素	牛乳 牛乳 さつまいもの みそ汁 さつまいも ごぼう たまねぎ ほうれん草 厚揚げ みそ うるめ節
エネルギー たんぱく質	小 652g 大 839g 小 23.2g 大 32.2g

15日(水)	
ごはん ◎こめ 豚肉と ピーマンの みそ炒め 豚肉 キャベツ なす にんじん ピーマン ごま油 赤みそ 中華だし さとう 酒 しょう油 こしょう 白花豆の コロッケ 白花豆の コロッケ 油	牛乳 牛乳 けんちん汁 とうふ 油揚げ こんにゃく にんじん 大根 ◎青ねぎ ◎ぶなしめじ しょう油 みりん 酒 かつおだしパック
エネルギー たんぱく質	小 710g 大 863g 小 25.9g 大 31.3g

16日(木) 高3リクエスト給食	
米粉パン ◎米粉パン デミグラス ハンバーグ ハンバーグ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース さとう 大根と 水菜のサラダ 大根 水菜 どうもろこし さやいんげん ドレッシング	牛乳 牛乳 里いもと豆の クリームスープ 里いも ミックス豆 たまねぎ にんじん パセリ ◎ぶなしめじ ソテーオニオン コンソメ 油 こしょう 上新粉 牛乳 バター
エネルギー たんぱく質	小 629g 大 807g 小 26.0g 大 33.0g

17日(金) 高3リクエスト給食	
野菜たっぷり みそラーメン 中華めん 豚肉 ◎もやし 白菜 にら たまねぎ じゃがいも にんにく こしょう しょう油 油 中華だし とりがらスープ ごま油 みそ 赤みそ	牛乳 牛乳 魚肉ソーセージ 魚肉ソーセージ にんじんしりしり にんじん さやいんげん 油 みりん しょう油 酒 さとう かつお節
エネルギー たんぱく質	小 605g 大 764g 小 25.7g 大 31.7g

「給食」を食べるのが人生で最後になるかもしれない...もうすぐ卒業の高3のみなさんに「給食」について聞きました!!

↓担任の先生にも聞きました!

たらレモン煮 (タレうすめ)	人参しりしり	ししゃも
大和牛の牛丼	鶏の甘酢あんかけ	手作りプリン
クジラ (昔はよく出た)		

卒業までにもう一度食べたい給食は?

ハンバーグ (デミグラスソース)	ハヤシライス	柿の葉寿司
ビビンバ	野菜ラーメン (白菜、コーン)	黒きなこクリーム
豆がたくさん 肉シチュー	さつまいもスープ	カレー、ナン
肉じゃが	さばのみそ煮	ビビンバ
きなことじゃない 普通の揚げパン	ハッシュドポテト	鱈のレモン煮
たらレモン煮	キムチスープ	ビビンバ
たらレモン煮	からあげ	ステーキ
みそラーメン	オムレツ	スコッチエッグ

しっかり記入してくれました。ありがとうございます!!  
「給食」が学生生活の思い出のひとつになっていると、うれしいな~

小さい頃から苦手な食べ物は? 苦手だった食べ物は?	苦手だった食べ物は今は食べられる? 食べられるようになった方法は?
なす、ねぎ、ピーマン、豆みょう ゴーヤ、野菜系、アボカド	トマトが苦手だったけど 食べられるようになった。 どうやって克服したかは、覚えていない!!
たまねぎ、なす	小学生の頃は苦手でも、大人になったら 頑張って食べられるようになった
トマト、ゴーヤ、ピーマン	ピーマンが苦手だったけど、 ピーマン春雨を食べておいしかったから 食べられるようになった
トマト	トマトをのせたピザで 食べられるようになった
うずら卵	今も食べられない...
生野菜、こんぶ	今も食べられない...。嫌いなものを 無理して食べる必要はないと思っている!!
わかめスープ、和風スパゲッティ	昔よりは食べられるようになった
あまり苦手なものはなし	なし
鮭、えび、ほたて	少しずつ食べる量を増やした

リクエスト給食

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

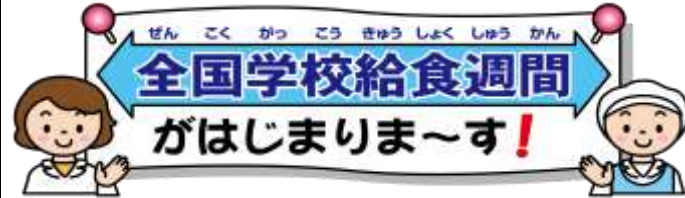
給食の感想や思い出のエピソードなど...

- 特に具だくさんのスープは体が温まって美味しかったです。毎日こんなに栄養バランスの良いご飯が食べられるのはありがたいと思いました。
- 鮭を食べて泣いた...
- マフィンが美味しかった。スイカが出てきたこと。
- 牛丼がおいしかった。
- 昔ケーキが出てきたことがあって、それがとてもおいしかった!!
- 好きなものが出てきた時のうれしさがすごい。
- ラーメンや丼系がとても美味しかったです。
- 「給食は残さない」という目標で5年間くらい残していません。 など...





20日(月) 高3リクエスト給食		21日(火) 高3リクエスト給食		22日(水)		23日(木) 高3リクエスト給食		全国学校給食週間		
ナン ナン 牛乳 牛乳	冬野菜の キーマカレー	とりにく にんにく しょうが 里いも たまねぎ にんじん れんこん かぶ ほうれん草 えりんぎ トマト りんご チーズ 油 赤ぶどう酒 カレールウ 塩 ケチャップ コンソメ ウスターソース ヨーグルト	ナ ナ 牛乳 牛乳	冬野菜の キーマカレー	とりにく にんにく しょうが 里いも たまねぎ にんじん れんこん かぶ ほうれん草 えりんぎ トマト りんご チーズ 油 赤ぶどう酒 カレールウ 塩 ケチャップ コンソメ ウスターソース ヨーグルト	麦ごはん ◎こめ おおむぎ	牛乳 牛乳	揚げパン パン 油 さとう	牛乳 牛乳	全国学校給食週間 24日(金) もうすぐ大阪・関西万博 大阪府の料理
エネルギー たんぱく質	小 633g 大 814g 小 26.7g 大 34.0g	エネルギー たんぱく質	小 705g 大 927g 小 25.4g 大 31.6g	エネルギー たんぱく質	小 652g 大 823g 小 24.9g 大 31.0g	エネルギー たんぱく質	小 605g 大 765g 小 23.9g 大 29.7g	エネルギー たんぱく質	小 691g 大 830g 小 24.0g 大 28.5g	



毎年1月24~30日は全国学校給食週間です! もうすぐ大阪・関西万博ですね。いままで開きされた国の料理をしょうかいします!!

27日(月) 2005年愛・地球博 愛知県の料理		28日(火) 2008年サラゴサ万博 スペインの料理		29日(水) 2010年上海万博 中国の料理		30日(木) 2012年麗水万博 韓国の料理		31日(金) 2015年ミラノ万博 イタリアの料理	
ごはん ◎こめ みそカツ チキンカツ 油 みそ 赤みそ 酒 さとう みりん 白だし ボイルキャベツ キャベツ ◎もやし	牛乳 牛乳 はちばい汁 もずく とうふ 油揚げ かまぼこ にんじん たまねぎ 三つ葉 しいたけ うめ節 酒 だしの素 しょう油 みりん かたくり粉	パエリア ◎こめ おおむぎ サフランライスの素 豚肉 えだ豆 たまねぎ にんじん 油 こしょう コンソメ 赤ぶどう酒 とり肉の ハーブ焼き とり肉 レモン ペッパーオイル	牛乳 牛乳 パタタス・アリオリ (ポテトサラダ) じゃがいも きゅうり とうもろこし パセリ にんにく 塩 こしょう マヨネーズ トマトスープ トマト たまねぎ にんじん 大根 セロリ にんにく ケチャップ コンソメ さとう こしょう	ごはん ◎こめ ちくわマヨ ちくわ 天ぷら粉 塩 油 にんにく 牛乳 ノンエッグ マヨネーズ ケチャップ さとう しょう油 パンパンジー サラダ ササミ キャベツ きゅうり ドレッシング	牛乳 牛乳 スーミタン クリームコーン 卵 たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ 中華だし こしょう かたくり粉 中国の国旗	麦ごはん ◎こめ おおむぎ 牛乳 牛乳 ヤンニョムチキン とりにく かたくり粉 油 にんにく ケチャップ コチジャン さとう みりん 酒 ごま油 こしょう	野菜ナムル ほうれん草 キャベツ ◎もやし にんじん ぶなしめじ にんにく ごま油 酢 さとう しょう油 ごま わかめスープ わかめ とうふ 白菜 たまねぎ にら 中華だし とりがらスープ こしょう ごま油 韓国の国旗	ペンネポリタン ペンネ とりにく ウインナー にんにく たまねぎ にんじん なす 小松菜 ピーマン えりんぎ りんご 塩 こしょう 赤ぶどう酒 油 ケチャップ トマトピューレ ソテーオニオン とんかつソース ウスターソース しょう油 さとう コンソメ かたくり粉 イタリアの国旗	牛乳 牛乳 ココロコ チーズサラダ チーズ ブロッコリー カリフラワー アスパラガス ドレッシング 手作り バナナコッタ アガー 牛乳 生クリーム さとう パイナップル
エネルギー たんぱく質	小 734g 大 933g 小 28.4g 大 35.6g	エネルギー たんぱく質	小 727g 大 923g 小 29.7g 大 37.4g	エネルギー たんぱく質	小 722g 大 888g 小 24.3g 大 28.5g	エネルギー たんぱく質	小 635g 大 801g 小 26.7g 大 33.4g	エネルギー たんぱく質	小 743g 大 978g 小 29.9g 大 38.3g

年末年始は、行事食に触れる機会に!

正月(1月1日) 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

**おせち料理**

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

**お雑煮**

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

**人日の節句(1月7日)**

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草  
セリ・ナズナ  
ゴギョウ・ハコベラ  
ホトケノザ  
スズナ・スズシロ

**小正月(1月15日)**

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

**食堂にポストをおいています。**

メニューのリクエスト、感想、お手紙などおまちしていまーす!!

**給食のメニューを 外出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いね!!

アクセスはこちら