



1がっ こんだてよていひょう



向日市立第2向陽小学校

日 付	牛乳 (200cc)	こ ん だ て	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
10 (水)		ごはん こうはくなます かしわのてりやき きょうふうみそしる おしょうがつこんだて	603 27	こめ さとう でんぶん いりごま すりごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく だいこん ほうれんそう きんときんにんじん
11 (木)		くきわかめのつくだに ごはん ちくわのチーズいそべあげ とんじる	691 25.5	あぶら さとう こめ はくりきこ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし ちくわ あおのり こなチーズ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ
12 (金)		ピラフ さかなのこうそうやき やさしいっぱいスープ	541 18.6	こめ むぎ あぶら パンこ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かます こなちーず ぶたにく	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース ばせり にんにく きゃべつ
15 (月)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにもも もやしとツナのソテー	582 19.7	こめ むぎ じゃがいも つきこん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん にんじん もやし
16 (火)		あじつけパン みそふうみシチュー フレンチサラダ	740 27.2	パン あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ ホールコーン
17 (水)		ごはん ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	618 27.4	こめ でんぶん あぶら さとう いりごま いとこんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かたくちいわし	しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ はくさい
18 (木)		ごはん やきさば はくさいのゆかりあえ こまつなのみそしる	627 27.3	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう しおさば しらすぼし あぶらあげ	はくさい こまつな
19 (金)		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	743 23.1	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター はくりきこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん せろりー りんご ももかん りんごかん
22 (月)		かやくごはん やきそばふういため にくすい	555 23.2	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ ぎゅうにく	にんじん ごぼう きゃべつ ビーマン マロニー ねぎ えのきだけ
23 (火)		コッペパン フィッシュカツ さつまいもスープ みかん	703 25.5	パン はくりきこ パンこ あぶら オリーブあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう はんぺん ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん みかん
24 (水)		のざわなごはん おいだれやきとり いとかんてんのスープ	587 23.2	こめ あぶら いりごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	のざわな しょうが にんにく りんご かんてん ちんげんさい はくさい にんじん ほししいだけ
25 (木)		ごはん さめのたつたあげ ひじきのそぼろに おくずがけ	611 26.4	こめ でんぶん あぶら さとう さといも いとこんにゃく	ぎゅうにゅう よしきりざめ ひじき とりミンチ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん えだまめ ごぼう ほししいだけ さやいんげん
26 (金)		けいはん きりぼしだいこんのいためナムル とりだしスープ	596 23.2	こめ さとう あぶら ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう たまご きざみのり ぶたミンチ ささみ	にんじん ほししいだけ きりぼしだいこん にら ねぎ きゃべつ レモンかじゅう しょうが
29 (月)		ごはん はっほうさい ひじきのいために	582 21.1	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ひじき あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ たけのこ もやし はくさい
30 (火)		こがたコッペパン はくさいとツナのサラダ スパゲティミートソース	711 27.5	パン スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ	はせり たまねぎ きゅうり はくさい レモンかじゅう トマトビューレ
31 (水)		げんまいいりごはん マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	661 24.4	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はくりきこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ きびなご こなチーズ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ にら



ねん がつ にち はんしん あわじ だいしんさい はっせい
1995 年 1 月 17 日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって 2000 年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は 2018 年 8 月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

きょう ど 郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり (おむすび) は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き (新潟県)

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。

めはりずし (和歌山県)

高菜漬けて、大きなおにぎりをくるんだもの。

ばくだんおにぎり (島根県)

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/j/kaikaku/syokubunka/k_ryouri/)