



# 令和5年1月給食献立表 ~ げんきメニュー

宇陀市子ども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
4	水	弁当の日				牛乳 メープルビスケット	牛乳 メープルビスケット	
5	木	ツナカレーライス 切干大根のサラダ いろいろゼリー	ツナフレーク	玉葱、人参、グリーンピース 切干しだいこん、えだまめ、みかん缶詰	米、じゃがいも、油 砂糖、卵なしマヨネーズ アレルギーなしゼリー	バターモンカレー、ケチャップ しょうゆ	牛乳 えびまるせん 牛乳 サクッとあられ 野菜ジュース ミニどうぶつビスケット	牛乳 ほしのおせんべい ミニえびまるせん、4連 牛乳 サクッとあられ 野菜生活100 ミニどうぶつビスケット
6	金	鮭わかめご飯 大根のそぼろ煮 青菜のしらす和え 豆腐としめじの味噌汁 元気ヨーグルト	鮭フレーク 鶏ひき肉 しらす 豆腐、みそ 元気ヨーグルト	わかめ 大根、人参、玉葱、さやいんげん、しょうが ほうれん草、白菜 玉葱、しめじ、ねぎ	米 油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ココアプチクッキー	牛乳 花花せんべい 牛乳 ココアプチクッキー、5連
7	土	ささみ野菜丼 バナナ	ささみ	キャベツ、人参、ねぎ バナナ	米、砂糖	しょうゆ、酒、出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ソフトせんべい 塩味	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ソフトせんべい 塩味
10	火	ご飯 八宝菜 春巻き 中華風玉子スープ	豚肉	白菜、玉葱、ヤングコーン、生しいたけ 赤パプリカ、ピーマン、しょうが	米 砂糖、片栗粉、油	塩コショウ、酒、しょうゆ オイスターソース、粉末中華だし 国産具材の肉春巻き しょうゆ、粉末中華だし	牛乳 おこめせんべい 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 おこめせん 牛乳 ヨーグルト バナナ、みかん缶詰
11	水	キッズピビンバ 白菜ときのこのスープ みかん ピピピチーズ	合挽ミンチ	わかめ、えのきたけ、ねぎ もやし、ほうれん草、人参 白菜、しめじ、人参 みかん	米、油、ごま油、砂糖、すりごま ごま油	焼き肉のたれ、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ツナとほうれん草の ケーキサレ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ホットケーキmix、豆乳、卵なし マヨ、ツナ、ほうれん草、人参
12	木	なかよし献立 ...ほうれん草...				牛乳 カリポテスナック	牛乳 カリポテスナック	
13	金	ご飯 ふりかけ 筑前煮 田作り 小松菜と豆腐の味噌汁 バナナ	鶏肉 いりこ 豆腐、みそ	ごぼう、人参、れんこん、だいこん、インゲン 小松菜、玉葱 バナナ	米 やさしいのりかつお 油、こんにやく、砂糖 油、砂糖、ごま	しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし しょうゆ、みりん、酒 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 お米のゴーフレット	牛乳 カルシウムせん 牛乳 Ca入お米のゴーフレット
14	土	マーボー丼 アレルギーなしゼリー	合挽ミンチ、豆腐、みそ	玉葱、人参、生しいたけ、グリーンピース、しょうが	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 アレルギーなしゼリー	ケチャップ、粉末中華だし	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ、5連
16	月	小豆がゆ 焼きビーフン チキンナゲット フルーツポンチ	あずき 豚肉 チキンナゲット	しょうが、チンゲンサイ、玉葱、人参 バナナ、りんご、黄桃缶詰	米 ビーフン、砂糖、ごま油 油 カクテルゼリー、砂糖	塩 塩コショウ、鶏ガラ、しょうゆ ケチャップ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ミニどうぶつビスケット
17	火	コッペパン チキンとじゃが芋のマヨソテー ポパイサラダ 豆乳スープ 牛乳	鶏肉 無塩せきベーコン ウインナー、豆乳 牛乳	ブロッコリー ほうれん草、コーン 玉葱、ほんしめじ、人参、水菜	コッペパン じゃがいも、卵なしマヨ、油 アイランドドレッシング 油、片栗粉	塩コショウ、コンソメ ケチャップ コンソメ	牛乳 うの花クッキー お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 うの花クッキー ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、 黄桃缶
18	水	ご飯 白身魚の磯揚げ 切り干しの含め煮 里芋と油揚げの味噌汁 バナナ	メルルーサ 鶏肉 油揚げ、みそ	きざみのり 切り干しだいこん、人参、さやいんげん 玉葱、ねぎ バナナ	米 てんぷら粉、油 砂糖 さといも	酒、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ★しらすトースト	牛乳 メープルビスケット 牛乳 食パン、しらす、卵なしマヨ あおのり、チーズ
19	木	コッペパン みかんジャム オイスターソース炒め 小松菜のかに風味ナムル 玉子ともやしのスープ 牛乳	豚肉 かに風味かまぼこ 卵 牛乳	玉葱、キャベツ、人参、にんにく、しょうが 小松菜、大根、人参 もやし、わかめ、ねぎ	コッペパン みかんジャム 砂糖、油 ごま油、すりごま、砂糖 片栗粉	オイスターソース、しょうゆ粉末、中華だし 鶏ガラ、しょうゆ しょうゆ、粉末中華だし	牛乳 サクッとあられ お茶 ★いがり団子	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 さつまいも、砂糖、豆乳 小麦粉、そうめん、油
20	金	ご飯 松笠焼 春菊と白菜のおかか和え そうめん汁 ストロベリーヨーグルト	鶏ひき肉、みそ かつお節 蒲鉾、卵 ソフールストロベリー	しょうが、玉葱、あおのり 春菊、白菜 ねぎ	米 パン粉、砂糖、ごま そうめん	しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ココアプチクッキー	牛乳 花花せんべい 牛乳 ココアプチクッキー、5連
21	土	豚丼 みかん缶詰	豚肉	玉葱、人参、さやいんげん、しめじ、しょうが みかん缶詰	米、しらたき、砂糖	しょうゆ、みりん	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ソフトせんべい 塩味	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ソフトせんべい 塩味

17日：減塩の日



## 小正月



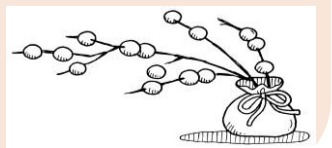
## 七草がゆ

1月7日には【七草がゆ】を食べます。  
【春の七草】の芽吹くパワーで邪気をはらい、お正月のごちそうで弱った胃を休める効果があります。



1月1日を大正月、1月15日を小正月といいます。  
小正月にはどんと焼きをし正月飾りを焼き正月が終了します。その時、鏡餅を【鏡開き】して、餅でぜんざいをするのはよく聞きますね。小豆の赤は魔よけの力があり、無病息災を願う晴れの日のごちそうとされています。また、小豆を使い15日前後の朝に【小豆がゆ】を食べ縁起をかついだと言われています。

小豆がゆは  
16日です



★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
23月	ポークカレーライス 大根のツナサラダ 国産レモンのムース	豚肉 ツナフレーク	人参,玉葱,コーン,グリーンピース 大根,トウモロコシ	米,じゃがいも,油 和風ドレッシング 国産レモンのムース	パーモントカレー,ケチャップ	牛乳 クリームサンドクラッカー 牛乳 えびまるせん	牛乳 クリームサンドクラッカー 牛乳 ★プルビスケット ミニえびまるせん,4連
24火	コッペパン マカロニグラタン 白菜とみかんのサラダ じゃが芋のコンソメスープ 牛乳	鶏肉,牛乳,チーズ ウインナー 牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ 白菜,みかん缶詰,きゅうり 玉葱,人参,ブロッコリー	コッペパン マカロニ,油,ベシヤメルソース 砂糖 じゃがいも,油	塩コショウ しょうゆ,りんご酢 コンソメ,しょうゆ	牛乳 おこめせんべい お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 おこめせん ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,りんご
25水	焼肉丼 ひじきのチキンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツキャロットゼリー	牛肉 ささみ 豆腐,みそ	玉葱,人参,ピーマン,赤パプリカ ひじき,キャベツ,きゅうり,コーン わかめ,白ねぎ	米 砂糖,深煎りごまドレッシング フルーツキャロットゼリー	焼き肉のたれ しょうゆ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★チーズとブロッコリーのケーキサレ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,卵なし マヨネーズ,ブロッコリー,人参
26木	甘納豆パン 豚肉のケチャップ炒め 花野菜サラダ 南瓜のポタージュ ジョア(ブルーベリー)	甘納豆 豚肉 ちくわ 牛乳 ジョア	しょうが,キャベツ,人参,生しいたけ さやいんげん ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり かぼちゃ,玉葱	コッペパン 油,砂糖,片栗粉 卵なしマヨネーズ ベシヤメルソース	塩コショウ,酒,ケチャップ ソース,しょうゆ,みりん コンソメ	牛乳 カリポテスナック 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 カリポテスナック 牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
27金	ご飯 ふりかけ 白身魚の南蛮漬け 小松菜としめじのごま和え 豆腐ともやしスープ みかん	バサ 豆腐	人参,えのきたけ,白ねぎ 小松菜,しめじ もやし,水菜 みかん	米 ソフトふりかけひじき 小麦粉,油,砂糖 すりごま 片栗粉	りんご酢,しょうゆ,みりん しょうゆ,砂糖,こんぶだし しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 カルシウムせん 牛乳 お米のゴーフレット	牛乳 カルシウムせん 牛乳 Ca入お米のゴーフレット
28土	親子丼 アレルギーなしゼリー	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ	米,砂糖 アレルギーなしゼリー	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ,5連
30月	ご飯 えびとさつま芋の天ぷら 千枚漬け 豆腐とほうれん草の味噌汁 ストロベリーゼリー	エビ 豆腐,みそ	かぶ,人参,塩昆布 玉葱,ほうれん草	米 さつまいも,黒ごま,てんぷら粉,油 砂糖 ストロベリーフレッシュ	りんご酢 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ミニどうぶつビスケット
31火	コッペパン りんごジャム チキンのキノコソース じゃが芋のホットサラダ わかめと白菜のスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,しめじ エリンギ,にんにく パセリ わかめ,白菜,人参	コッペパン りんごジャム 油,オリーブ油,バター じゃがいも,卵なしマヨネーズ	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん 塩コショウ 粉末中華だし,しょうゆ	牛乳 うの花クッキー お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 うの花クッキー ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳, 黄桃缶
お楽しみ献立	ハヤシライス かぼちゃサラダ いちごクレープ	牛肉	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース かぼちゃ,きゅうり,コーン,レーズン	米,油 卵なしマヨネーズ フレンチクレープ	塩コショウ,ハヤシフレーク	♥「お楽しみ献立」は、各園の行事に合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。 ※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。



給食だより

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの健やかな成長を願い、美味しい給食を作ります！  
行事の多い冬休みは ごちそうの食べすぎや就寝時間が遅くなったりと  
生活リズムも乱れがち。早めに、いつもの生活リズムにもどしましょう。



おせち料理

お正月の料理といえば【おせち料理】ですね。日本では昔から様々な行事が行われていますが、おせち料理は新しい年の始まりを祝って食べられます。「めでたさを重ねる」と縁起をかついでお重に詰められ、健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄など様々な願いを込めて、縁起の良い食べ物が使われています。また、たくさんの食材を使っているため、栄養面でも優れています。そんなおせち料理に込められた願いをいくつか紹介します♪

数の子

ニシンの子で、卵の数が多いため、子孫繁栄を願います。

れんこん

たくさんの穴があいていることから、「将来の見通しが良い」という縁起をかついだものです。

伊達巻き

巻物の形に似ていることから、知識や教養がつくことを願います。

紅白かまぼこ

半月の形が日の出に似ていることから、新しい門出を表し縁起が良いとされています。



・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。  
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

【なかよし献立の時間だよ】は、うだちゃんの『うだ市政なう』で12月21日から放送されます。楽しみにしてくださいね！



鏡開き

無病息災を願い、年神様にお供えしていた鏡餅を雑煮やぜんざいにいただきます。「切る」という言葉は昔は武士の切腹を連想されることから「開く」という言葉になったと言われていいます。関東では1/11、関西では1/15や1/20と様々です。



くりきんとん

くりは「勝ち栗」という言葉から「何事にも勝つ」という意味があり「金団」と書き金の塊のように見えることから「金運」を表しています。



昆布

「よろこぶ」という語呂合わせと「ひろめ」と言われていたことから、「喜びをひろめる」という意味で、健康長寿の願いが込められています。

えび

腰が曲がるまで長生きするようにと、長寿の意味があります。

月の平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	478	17.1	17.8	1.7

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	576	20.3	19.5	2.1