

# 令和5年2月給食献立表 ~ げんきメニュー

宇陀市こども未来課



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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう
1 水	ご飯 きつねうどん 煮干しの磯香揚げ フルーツヨーグルト和え	油揚げ,かまぼこ いりこ ヨーグルト	白菜,人参,白ねぎ あおのり バナナ,みかん缶詰	米 砂糖,うどん てんぷら粉,油	しょうゆ,かつお・昆布だし みりん,塩,出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ★マシュマロサンド	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 クラッカー,マシュマロ
2 木	レーズンパン タラのカレームニエル 花野菜のマリネ 南瓜のクリームシチュー 牛乳	たら 鶏肉,スキムミルク,牛乳 牛乳	レーズン パセリ カリフラワー,ブロッコリー かぼちゃ,玉葱,人参	コッペパン 小麦粉,油 砂糖,オリーブ油	塩コショウ,カレー粉 りんご酢,塩 シチューミクス,コンソメ	牛乳 イチゴウエハース 野菜ジュース パンダちゃんクッキー	牛乳 カル鉄仔ゴウエハース 野菜生活100 パンダちゃんクッキー
3 金	鬼さん豆キーマカレー ひじきのツナサラダ いちごとやわらか杏仁 福豆	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆 ツナフレーク やわらか杏仁豆腐	玉葱,ミックスベジタブル,レーズン ひじき,キャベツ,赤パプリカ いちご	米,油,とんがりコーン 砂糖,卵なしマヨネーズ 甘納豆	塩コショウ,スパイス パーモントカレー,ケチャップ しょうゆ	牛乳 アンパンマンロービスケット 牛乳 【未満児】おにぎりせんべい 【以上児】ボンむすび	牛乳 アンパンマンロービスケット 牛乳 おにぎりせんべい ボンむすび
4 土	肉みそ丼 アレルゲンなしゼリー	豚ひき肉,みそ	人参,玉葱,生しいたけ,ねぎ	米,油,砂糖,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,みりん,粉末中華だし	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ぼたぼた焼
6 月	オムライス さつまいもサラダ とろとろコンソメスープ バナナ	鶏肉,薄焼卵 ハム	人参,玉葱,ピーマン,マッシュルーム きゅうり,レーズン クリームコーン,コーン,玉葱,パセリ バナナ	米,油 さつまいも,卵なしマヨネーズ じゃがいも	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 【未満児】かっぱえびせん 【以上児】クリームラスク	牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 1才からのかっぱえびせん クリームラスク
7 火	コッペパン ジャム ジャーマンポテト ブロッコリーのじゃこサラダ 豆腐入りカレースープ 牛乳	ウインナー しらす 豚肉,豆腐 牛乳	玉葱 ブロッコリー,人参 もやし,えのきたけ,チンゲンサイ	コッペパン いちごジャム じゃがいも,バター,オリーブ油 ごまドレッシング 油	塩 カレー粉,コンソメ,塩コショウ	牛乳 まあいクラッカー お茶 ★ごまドーナツ	牛乳 まるいクラッカーミニ,5連 ほうじ茶 ホットケーキmix,豆腐 砂糖,黒ごま,油
8 水	ご飯 ふりかけ 白身魚のごまだれ 白菜のゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁 ピピピチーズ	メルルーサ 油揚げ,みそ ピピピチーズ	いろいろやさしいふりかけ 白菜,しめじ 大根,人参,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖,ごま	酒,しょうゆ,みりん ゆかり,こんぶだし 出汁	牛乳 ひじきあられ 牛乳 ★メロンパン	牛乳 ミひじきあられ4連 ロールパン,ホットケーキmix 豆腐,油,砂糖,グラニュー糖
9 木	コッペパン 豚肉ともやしのチャンブルー リンゴとチーズのココロサラ 大根とわかめのスープ 牛乳	豚肉,豆腐 チーズ,ヨーグルト 牛乳	しょうが,人参,玉葱,もやし,しめじ ブロッコリー,りんご 大根,大根葉,わかめ	コッペパン 油,砂糖 じゃがいも,卵なしマヨネーズ ごま油	しょうゆ,オイスターソース,酒 塩コショウ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 紫いもチップ ヤクルト ★いもぼた餅	牛乳 紫いもチップ ヤクルト 米,さといも,塩,きな粉,砂糖,塩
<b>なかよし献立・・・紫きいも・・・</b>							
10 金	ご飯 鶏肉と紫菊芋の治部煮風 もやしの甘酢和え 豆腐のすまし汁 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	人参,小松菜 もやし,人参,えだまめ 玉葱,干しいたけ,ねぎ	米 片栗粉,紫きいも,油,砂糖 砂糖	しょうゆ,みりん,酒 塩,しょうゆ,酢 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 とんがりコーン お茶 こぐまのビスケット	牛乳 とんがりコーン ほうじ茶 こぐまのビスケット
13 月	鶏ひじきご飯 シューマイ キャベツのおかか和え サイコロ汁 ジョア	鶏肉 れんこん入り肉焼売 かつお節	人参,干しいたけ,ひじき,えだまめ キャベツ,コーン 大根,人参,生しいたけ,グリーンピース,生姜 ジョアストロベリー	米,油,砂糖 片栗粉	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,こんぶだし 薄口しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼんち揚げ
14 火	コッペパン チョコスプレット【未満児;ジャム】 ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ミートボール 牛乳	玉葱 ささがきごぼう,人参,えだまめ 玉葱,人参,えのきたけ,キャベツ	コッペパン チョコスプレット【未満児;ジャム】 砂糖,片栗粉 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ	ケチャップ,トマトピューレー,しょうゆ しょうゆ コンソメ,塩コショウ	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ★ココアのバナナケーキ	牛乳 マンナウエファー 野菜生活100% ホットケーキmix,ココア,豆乳,油,砂糖 バナナ,粉糖,ホイップ
15 水	ご飯 ブルコギ風 ツナサラダ 玉子と春雨のスープ いちご	牛肉 ツナフレーク 卵	玉葱,もやし,ピーマン,赤パプリカ キャベツ,人参 白菜,干しいたけ いちご	米 ごま油,油,砂糖,ごま 和風ドレッシング はるさめ,片栗粉	酒,粉末中華だし,しょうゆ,みりん しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ★マシュマロサンド	牛乳 ふわふわチップじゃがいも 牛乳 クラッカー,マシュマロ
16 木	米粉パン 白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐のスープ いちごミルク	ホキ,パルメザンチーズ 豆腐 牛乳	パセリ 人参,きゅうり,コーン 玉葱,水菜	コッペパン,米粉 パン粉,オリーブ油,卵なしマヨ じゃがいも,卵なしマヨネーズ ごま,ごま油 ミルクいちご	酒 しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 イチゴウエハース お茶 ★おはぎおにぎり	牛乳 カル鉄仔ゴウエハース ほうじ茶 米,きな粉,砂糖,塩
17 金	ご飯 牛肉と根菜の甘辛炒め いとこ煮 大根としめじの味噌汁 りんご	牛肉 あずき みそ	ごぼう,れんこん,人参,さやいんげん かぼちゃ 大根,しめじ,白ねぎ りんご	米 こんにゃく,油,砂糖,ごま,ごま油 砂糖	酒,しょうゆ,みりん しょうゆ,塩 出汁	牛乳 アンパンマンロービスケット 牛乳 【未満児】おにぎりせんべい 【以上児】ボンむすび	牛乳 アンパンマンロービスケット 牛乳 おにぎりせんべい ボンむすび
18 土	ふわふわ丼 バナナ	豚ひき肉,豆腐,卵	玉葱,人参,さやいんげん バナナ	米,麩,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ぼたぼた焼

## 節分



## 節分

2月3日は節分です。  
昔は季節の分かれ目に邪気（鬼）が出るといわ  
れており、豆まきをし邪気を払います。  
豆まきが終わったら無病息災を祈り、自分の歳  
の数+1つ豆を食べます。  
これを【年取り豆】といいます。



## 節分は給食に 鬼さんが登場！



## 園で豆まきは・・・

固く、かみくだく必要のある豆やナッツなどは、窒  
息や誤嚥（ごえん）事故につながりやすいため5歳  
以下のこどもには食べさせないでください。

節分の豆まきはしていませんが 園ごとに工夫し  
「鬼は～外。福は～内！」  
楽しみにしててね。

★ 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			
20	月	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのかまぼこサラダ かぶの豆乳スープ みかん	牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ 蒲鉾 豆乳	玉葱,ミックスベジタブル ブロッコリー,キャベツ かぶら,ほんしめじ みかん	米 じゃがいも,油,砂糖 卵なしマヨネーズ 油,片栗粉	酒,塩コショウ,中濃ソース,ケチャップ コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 【未満児】かっぱえびせん 【以上児】クリームラスク	牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 1才からのかっぱえびせん クリームラスク
21	火	コッペパン ジャム さけのチャンチャン焼き風 南瓜の甘煮 豆腐の玉子スープ 牛乳	鮭,みそ 豆腐,卵 牛乳	キャベツ,玉葱,人参,きぬさや かぼちゃ えのきたけ,ねぎ	コッペパン マーマレード 砂糖,バター 砂糖	酒,塩コショウ,みりん,酒 酒,しょうゆ,みりん しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 まあるいクラッカー お茶 ★ココアドーナツ	牛乳 まるいクラッカーミニ ほうじ茶 ホットケーキmix,豆腐,砂糖 ココア,油,粉糖
22	水	ご飯 五目ラーメン チキンのひじきサラダ 元気ヨーグルト	豚肉,蒲鉾 ささみ 元気ヨーグルト	もやし,チンゲンサイ,玉葱,生しいたけ ひじき,キャベツ,人参	米 中華めん 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま	しょうゆ,酒,粉末中華だし,塩 しょうゆ	牛乳 ひじきあられ 牛乳 ★メロンパン	牛乳 ミニひじきあられ 牛乳 ロールパン,ホットケーキmix 豆腐,油,砂糖,グラニュー糖
24	金	ご飯 サバの揚げびたし 五目白和え のっぺい汁 りんご	さば 豆腐,みそ さつま揚げ	人参,干しいたけ,ほうれん草,しめじ 大根,人参,ねぎ りんご	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 つきこんじやく,砂糖,すりごま さといも,片栗粉	酒,みりん,しょうゆ 出汁,しょうゆ,みりん,しょうゆ,塩 塩,しょうゆ,酒,出汁	牛乳 とんがりコーン 牛乳 こぐまのビスケット	牛乳 とんがりコーン 牛乳 こぐまのビスケット
25	土	他人丼 アレルゲンなしゼリー	牛肉,卵	玉葱,ねぎ アレルゲンなしゼリー	米,砂糖	しょうゆ,みりん,酒 かつお・昆布だし	牛乳 紫いもチップ 牛乳 おととと うすしお味	牛乳 紫いもチップ 牛乳 おととと
27	月	ビーフカレーライス マカロニサラダ いよかんフレッシュ	牛肉 ハム	玉葱,人参 きゅうり,キャベツ 国産伊予柑フレッシュ	米,じゃがいも,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ	パーモントカレー,ケチャップ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼんち揚げ
28	火	黒糖パン ほうれん草のココット ポークビーンズ 白菜とわかめのスープ 青りんごゼリー 牛乳	ウインナー,卵,チーズ 豚肉,大豆 牛乳	ほうれん草 玉葱,人参,マッシュルーム,トマト わかめ,白菜,人参,えのきたけ	コッペパン,黒砂糖 バター じゃがいも,油,砂糖 New青りんごゼリー	塩コショウ,ケチャップ 塩コショウ,ケチャップ,ソース,コンソメ コンソメ,塩	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ★バナナケーキ	牛乳 マンナウエファー 野菜生活100 ホットケーキmix,豆乳,油 砂糖,バナナ,粉糖
お楽しみ献立		ご飯 ふりかけ ヒレカツ キャベツと春菊のツナ和え 大根と玉葱の味噌汁 チーズタルト	豚ヒレ ツナフレーク みそ	海苔香味ふりかけ キャベツ,春菊,えのきたけ 大根,玉葱,人参,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油 砂糖,ごま油,ごま	塩コショウ,ケチャップ,中濃ソース しょうゆ 出汁 Newチーズタルト		

※ 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。



・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3よし献立の時間だよ】は、うだ  
ちゃんの『うだ市政なう』で1月21日  
から放送されます。  
楽しみにしていてくださいね！

★ 「畑の肉」 栄養満点の大豆

大豆は良質なたんぱく質がたくさん含まれ、牛乳や卵などのたんぱく質に負けないくらい栄養価が高く、「畑の肉」といわれています。また、炭水化物や脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミン、カルシウム、鉄などさまざまな栄養素が含まれています。

なぜおやつが必要？

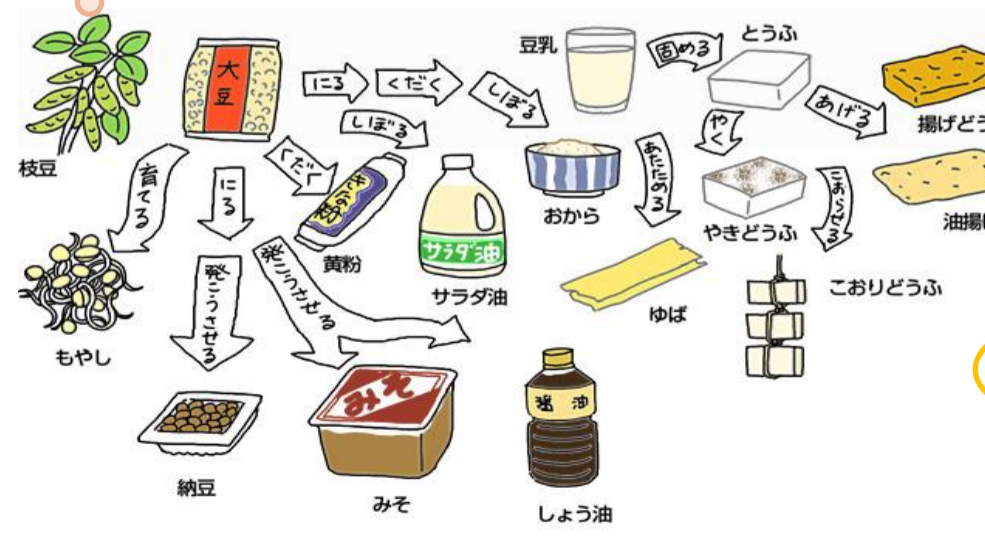
子どもの胃は小さく身体の発育は途中ですから、3回の食事だけでは必要な栄養がとれません。そのため4回目の食事としておやつが必要です。また栄養補給だけでなく・水分補給や食べる楽しみの役割もあります。

★ 「大豆」がへんしん！

大豆は発酵したりつぶしたりしていろいろな食材に変身します！

おやつは何を？

おやつはお菓子ではありません。追加の食事として食べるので、炭水化物(おにぎり、パン)・たんぱく質(乳製品や卵使用のもの)・ビタミン・ミネラル(果物、芋など)を取るようにするといいですね。また、水分も一緒にとることも忘れないでください。



2月の旬の食材

春が少しずつ近づいています。食卓に旬の食材を取り入れましょう。

鱈(たら)・寒鰯(かんぶり)・鯖(さば)・牡蠣(かき)・大根・水菜・ほうれん草・春菊・きのこ・いちご・柑橘類

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
	546	18.5	19.9	2

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	626	21.4	20.7	2.3