



# 令和5年 12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	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			
1	金	ご飯 いろいろふりかけ 鮭のマヨ焼き 炒り卵の花 じゃが芋の味噌汁 りんご	鮭 おから,ちくわ,油揚げ みそ	玉葱,コーン 人参,干しいたけねぎ, 玉葱,チンゲンサイ りんご	米 いろいろふりかけ 油,砂糖,卵なしマヨネーズ こんにやく,油,砂糖 じゃがいも	しょうゆ,酒 みりん,しょうゆ,かつお昆布だし 出汁	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 ホームパイ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ホームパイ
2	土	中華丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	玉葱,人参,干しいたけ,さやいんげん,にんにく,白菜	米,油,ごま油,片栗粉 アレルギーなしゼリー	中華だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ビスコ 牛乳 ひじきあられ	牛乳 ビスコ 牛乳 ミニひじきあられ
4	月	ポークカレーライス コールスローサラダ 甘夏みかん缶詰	豚肉 ツナフレーク	人参,玉葱,グリーンピース キャベツ,きゅうり,コーン 甘夏みかん缶詰	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ	バーモントカレー,ケチャップ	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ばりんこ	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ばりんこ
5	火	コッペパン 白身魚フライ 小松菜とひじきのごまマヨサラダ 大根とカニカマのスープ 牛乳	ホキ かに風味かまぼこ 牛乳	<b>宇陀産</b> ブロッコリー ひじき,小松菜,コーン,えだまめ 大根,玉葱	コッペパン 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 砂糖,すりごま,香りごまドレッシング	酒 しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 ウエハース ジュース まあるいクラッカー	牛乳 カルシウムウエハース 白ぶどう&ほうれん草 まあるいクラッカーミニ
6	水	ご飯 大和のすき焼き わかめの酢の物 南瓜とあげの味噌汁 サクッとコンブ	鶏肉,焼き豆腐 しらす干し,わかめ 油揚げ,みそ サクッとコンブ	白菜,人参,しめじ,玉葱,白ねぎ キャベツ かぼちゃ	米 麩,砂糖,油 すりごま,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお昆布だし 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ホットケーキmix,バナナ 豆乳,砂糖,油
7	木	コッペパン ほうれん草のマカロニグラタン 大根サラダ キウイ 牛乳	鶏肉,牛乳,チーズ 牛乳	玉葱,人参,ほうれん草,パセリ 大根,人参,コーン,きゅうり ◆キウイ	コッペパン マカロニ,油,ベシメルソース,パン粉 和風ドレッシング	塩コショウ,コンソメ	牛乳 マルタ ボーロ お茶 ★鬼まんじゅう	牛乳 かぼちゃボーロ ほうじ茶 さつまいも,砂糖,小麦粉,塩
8	金	ご飯 豚肉の焼肉風 もやしのごま酢和え わかめと豆腐の味噌汁 みかん	豚肉 ささみ 豆腐,みそ,わかめ	しょうが,キャベツ,ピーマン,エリンギ,人参 もやし,人参,水菜 玉葱,ねぎ みかん	米 油 砂糖,ごま	焼き肉のたれ 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 くまさんど	牛乳 ふわふわチップじゃがいも 牛乳 元気くまさんど
9	土	他人丼 バナナ	牛肉,卵	玉葱,人参,ねぎ バナナ	米,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし	牛乳 うの花クッキー 牛乳 とんがりコーン	牛乳 うの花クッキー 牛乳 とんがりコーン
11	月	ご飯 おさかなそばろ 大根とがんもの含め煮 菊芋ポテト 鶏団子スープ	おさかなそばろ がんもどき 国産鶏肉団子	大根,人参,さやいんげん しょうが,玉葱,えのきたけ,かぼちゃ,白ねぎ	米 砂糖 <b>宇陀産</b> 紫菊芋,油	しょうゆ,みりん,酒,出汁 塩 鶏ガラ,しょうゆ,みりん	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶじゃがあられ
12	火	黒糖パン 豆腐のカレー煮 切干大根のサラダ ごま入り味付いりこ 牛乳	豆腐,合挽ミンチ ごま入り味付いりこ 牛乳	玉葱,キャベツ,小松菜,トマト缶詰,しめじ 切干しだいこん,きゅうり,人参,コーン	コッペパン,黒砂糖 油 卵なしマヨネーズ	バーモントカレー,ケチャップ,コンソメ しょうゆ	牛乳 1才からのかつばえびせん お茶 ★フルーツポンチ	牛乳 1才からのかつばえびせん ほうじ茶 パイン缶詰,黄桃缶詰,バナナ 砂糖,レモン,カクテルゼリー
13	水	ケチャップライス モリモリサラダ かぶのスープ 元気ヨーグルト	ウインナー かまぼこ 元気ヨーグルト	玉葱,人参,ピーマン ほうれん草,コーン かぶ,しめじ,かぶの葉,カリフラワー	米,油,バター 卵なしマヨネーズ	ケチャップ,塩コショウ しょうゆ コンソメ,塩	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 ★ポンデ黒ごま	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 小麦粉,BP,白玉粉,絹豆腐,豆乳,砂糖,油,塩,黒ごま
14	木	コッペパン いちごジャム オイスターソース炒め さつま芋サラダ 白菜のコンソメスープ 牛乳	豚肉 牛乳	玉葱,チンゲンサイ,人参,にんにく,しょうが きゅうり,レーズン 白菜,コーン,赤パプリカ	コッペパン いちごジャム 砂糖,油 さつまいも,卵なしマヨネーズ はるさめ	オイスターソース,しょうゆ,鶏ガラ コンソメ,塩	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★キャロットクッキー	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 人参,油,砂糖 小麦粉,BP
15	金	ご飯 白身魚のけんちん焼き 肉じゃが もやしとあげの味噌汁 バナナ	メルルーサ,豆腐 牛肉,豚肉 油揚げ,みそ	ねぎ 玉葱,人参,さやいんげん,干しいたけ もやし,大根,ねぎ バナナ	米 卵なしマヨネーズ じゃがいも,しらたき,油,砂糖	酒 しょうゆ,みりん,かつお昆布だし 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ホームパイ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ホームパイ
16	土	ゆかりご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	豚肉,ちくわ	もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ゆかり しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ひじきあられ	牛乳 ビスコ 牛乳 ミニひじきあられ

平均栄養価									
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳未満児	496	15.2	17.4	1.7	3歳以上満児	602	18.2	19.5	2.1

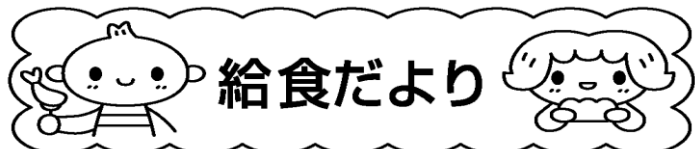
## お手伝いをしましょう

年末年始は、家で過ごすことがふえてきます。子どもたちも買い物やお手伝いで食材に触れると 食に関心をもち、目で見て手で触れ、肌で香りを感じると苦手な物も食べられるきっかけになります。



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			
18	月	ご飯 揚げ餃子 マーボー大根 杏仁豆腐フルーツ和え 牛乳	国産豚肉餃子 豚ひき肉,大豆,赤みそ 牛乳	<b>宇陀産</b> 大根,玉葱,人参,生しいたけ,ごぼう,大根,しょうが 黄桃缶詰,パイン缶詰	米 油 砂糖,ごま油,片栗粉 やわらか豆乳デザート	<b>なかよし献立</b> しょうゆ,みりん,酒,中華だし	お茶 マリービスケット 牛乳 ぱりんこ	お茶 マリービスケット 牛乳 ぱりんこ
19	火	アップルパン えびフライ キャベツのハムサラダ コーンのふわふわスープ 【未満児】レモンヨーグルト 【以上児】クレープ 牛乳	エビ ハム 卵 ソファールレモン 牛乳	ドライアップル キャベツ,ブロッコリー コーン,玉葱,水菜 <b>宇陀産</b>	コッペパン 小麦粉,水,パン粉,油,プラントタルタル 和風トレッシング 片栗粉	コンソメ,塩 ソフトクレープ	牛乳 ウエハース お茶 【未満児】クレープ 【以上児】レモンヨーグルト ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース ほうじ茶 ソフトクレープ ソファールレモン カルシウムウエハース
20	水	ピビンバ ワンタンスープ りんご チーズ	合挽ミンチ 海鮮風ワンタン ピピピチーズ	しょうが,ほうれん草,もやし,人参 白菜,えのきたけ,ねぎ りんご <b>宇陀産有機のお米</b>	米,砂糖,砂糖,ごま油,すりごま	酒,しょうゆ,しょうゆ,りんご酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ホットケーキmix,バナナ,豆乳,砂糖,油
21	木	ご飯 ソフトひじきふりかけ さんまのみぞれ煮 キャベツのウインナーソテー 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 オレンジ	ソフトふりかけひじき さんまのみぞれ煮【未満児】白身魚 ウインナー 豆腐,みそ,わかめ	<b>宇陀産</b> キャベツ,人参,しめじ チンゲンサイ,玉葱 オレンジ <b>宇陀産</b> ほうれん草,人参	米 油	塩コショウ 出汁	牛乳 マルタ ポーロ 牛乳 ★スイートポテト	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 さつまいも,砂糖,バター
22	金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の白和え そうめん汁 ジャムヨーグルト	鶏ひき肉 <b>冬至</b> 豆腐 油揚げ,かまぼこ,みそ ヨーグルト	南瓜,玉葱 ほうれん草,人参 干しいたけ,ねぎ	米 砂糖 砂糖,すりごま,ねりごま そうめん ジャム	しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 くまさんど	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 元気くまさんど
23	土	たぬき丼 アレルギーなしゼリー	ツナフレーク,卵,油揚げ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース	米,しらたき,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 うの花クッキー 牛乳 とんがりコーン	牛乳 うの花クッキー 牛乳 とんがりコーン
25	月	ハヤシライス マカロニサラダ みかん	牛肉 ハム	玉葱,人参,マッシュルーム, ブロッコリー,人参,コーン みかん	米,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ	塩コショウ,ハヤシフレーク	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶじゃがあられ
26	火	鮭わかめご飯 五目あんかけラーメン 春巻き	鮭フレーク,わかめ 豚肉 肉春巻き	もやし,チンゲンサイ,人参,玉葱,生しいたけ	米,ごま 中華めん,油,片栗粉 油	酒,しょうゆ,塩,中華だし	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 ブリッツ	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 ブリッツ
27	水	ツナチャーハン チキンと白菜のスープ 黄桃缶詰 ピピピチーズ	ツナフレーク,かまぼこ 鶏肉 ピピピチーズ	玉葱,マッシュルーム,ミックスベジタブル 白菜,人参,干しいたけ 黄桃缶詰	米,油 はるさめ	塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 サクッとあられ	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 サクッとあられ
28	木	豚丼 豆腐とあげの味噌汁 いろいろゼリー	豚肉 豆腐,油揚げ,みそ,わかめ	玉葱,人参,さやいんげん,干しいたけ,しょうが ねぎ	米,しらたき,砂糖 いろいろゼリー	しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぼたぼた焼
お楽しみ献立		チキンライス もみの木ハンバーグ ニコニコポテト 冬野菜サラダ ABCスープ 【未満児】カップデザート 【以上児】いちごケーキ	鶏肉 もみの木ハンバーグ ウインナー	人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム 人参 カリフラワー,ブロッコリー,りんご にんにく,玉葱,えだまめ	米,油 スマイルポテト,油 笑顔トレッシングイタアン ABCマカロニ	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ ケチャップ コンソメ クリスマスカップデザート サンタのいちごケーキ	牛乳 ウエハース 牛乳 【未満児】いちごケーキ 【以上児】クリスマスカップデザート ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 サンタのいちごケーキ クリスマスカップデザート カルシウムウエハース

※ 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。



今年も残り、あとわずかになりました。日ごとに、朝・晩ずいぶん肌寒くなってきましたが、体調はくずしていませんか？ 手洗い・うがい・睡眠・栄養のバランスがとれた、朝・昼・夕の食事で元気に過ごしましょう。寒くなると、お鍋やおでん・シチューなど冬野菜をたっぷり使った、あったかいメニューがおいしいですね。野菜といっしょに、肉・魚・卵・豆腐などの、たんぱく質もバランスよくとれて、おすすめです。

“正しい手洗い”を心がけましょう！！

寒くなると、冷たい水で手を洗うことがつらくなります。食中毒予防だけでなく、風邪や感染症も減らすことができます。きちんと手洗いをして予防しましょう。



12月22日は



冬至は、1年で最も昼の時間が短くなる日のことです。南瓜を冬至に食べるようになったのは、ビタミン・カロテン・食物繊維が豊富で、これからの寒い冬をのりこえるのに、栄養をつけるためです。ゆず湯に入ると風邪予防や肌を強くする効果があり、体も温まります。



「1月のなかよしこんだて」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。1月はどんなメニューかな・・・？楽しみにしていてくださいね！YouTubeにも投稿しています。見逃した回をみることができます。

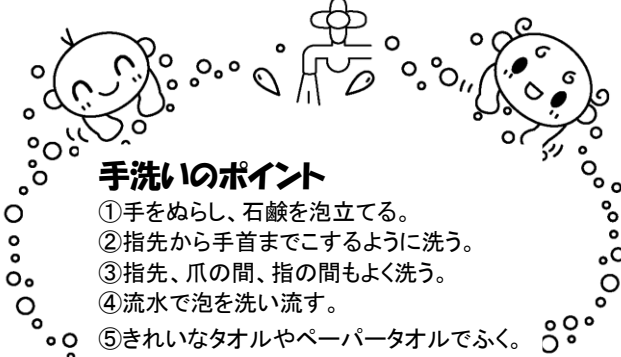


有機肥料で育てた宇陀産野菜

ほうれん草や小松菜に加え、今回は人参も登場です！こども園・保育園も、地産地消を進めていきます。宇陀野菜には、宇陀金ごぼう・大和寒熟ほうれん草・小松菜・大和まな・大和きくな・祝い大根・黒枝豆などがあります。



有機肥料の人参は献立に**人参**と表記しています



手洗いのポイント

- ①手をぬらし、石鹸を泡立てる。
- ②指先から手首までこするように洗う。
- ③指先、爪の間、指の間もよく洗う。
- ④流水で泡を洗い流す。
- ⑤きれいなタオルやペーパータオルでふく。