

# 令和4年 9月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
2日(金)	なつやさいカレー		コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう マヨネーズ	かぼちゃ なす トマト たまねぎ キャベツ コーン にんじん えだまめ	幼 525 小 674 中 830	15.2 21.2 26.0
5日(月)	キャロットピラフ のくずあんかけ		マンビカーのからあげ だいこんのサラダ	牛乳 マンビカー	ごはん なたねあぶら くずこ でんぶん ごまドレッシング こむぎこ	にんじん コーン えだまめ たまねぎ ほうれんそう トマト だいこん きゅうり	幼 468 小 596 中 737	15.7 20.1 24.6
6日(火)	セルフ ワインナードッグ		ミネストローネ ブルーベリーゼリー	牛乳 ウィンナー ベーコン	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ インゲン トマト	幼 426 小 601 中 743	16.0 22.8 28.0
7日(水)	ガバオライス		はるさめのスープ	【世界の料理 タイ】 牛乳 ぶたにく めだまやき とうふ	ごはん なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん きパブリカ こまつな トマト チンゲンサイ	幼 491 小 633 中 776	19.4 25.2 29.8
8日(木)	セルフ ブルドバーガー		キャベツとコーンのサラダ コールスロールドレッシング さらっとパンキンチャウダー	【世界の料理 アメリカ】 牛乳 ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	きかくうずまきパン さとう コールスロールドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ	幼 490 小 649 中 758	21.7 29.3 34.6
9日(金)	ごはん		さばのおしやき いもにじる てづくりみたらしだんご ミニフィッシュ	【十五夜こんだて】 牛乳 さば かまぼこ ミニフィッシュ	ごはん さといも でんぶん こめだんご さとう	ごぼう こんにゃく やまとまご にんじん	幼 545 小 664 中 830	20.1 24.7 28.7
12日(月)	ごはん		かぼちゃのそぼろあんかけ ブロッコリーのごまあえ とうふとあぶらあげのみそしる プリン	【なかよしこんだて】 牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま プリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ インゲン ブロッコリー あかパブリカ あおねぎ	幼 514 小 660 中 807	17.1 23.8 29.0
13日(火)	あじつけパン		ビーフコロッケ キャベツのソテー オニオンスープ	牛乳 ビーフコロッケ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ やまとまご	幼 503 小 664 中 777	14.6 20.5 23.6
14日(水)	ぶたきのこどん		こまつなのみそしる きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく うずらたまご あつあげ みそ	むぎごはん なたねあぶら ごま さとう でんぶん	たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ にんじん こまつな あおねぎ なし	幼 466 小 614 中 764	19.5 26.5 33.0
15日(木)	セルフ やきそばパン		わかめスープ とうもろこし ジョア	牛乳 ぶたにく わかめ ジョア (マスカット)	あじつけパン やきそば なたねあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ とうもろこし	幼 518 小 663 中 805	21.6 27.6 32.2
16日(金)	ごはん		さけのガリバタしょうゆいため ひじきとこまつなのふりかけ すましじる	牛乳 さけ ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ	ごはん でんぶん じゃがいも バター ごま さとう	たまねぎ しめじ まいたけ コーン にんじん あおねぎ こまつな ほししいたけ	幼 440 小 571 中 709	18.6 23.7 28.9
20日(火)	あじつけパン		タンドリーポーク はなやさいソテー キャベツのスープ	牛乳 ぶたにく ウィンナー	あじつけパン なたねあぶら ピーラン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	幼 451 小 600 中 750	19.9 26.9 33.5
21日(水)	やきにくどん		ごもくちゅうかスープ とうにゅうアイス	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あかみそ わかめ とうふ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら とうにゅうアイス	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ほししいたけ	幼 528 小 674 中 816	17.0 23.3 28.1
22日(木)	あじつけパン		いかのからあげ にんじんしりしり コンソメスープ	牛乳 いか ツナ スクランブルエッグ ベーコン	あじつけパン さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	幼 482 小 643 中 802	19.8 27.3 33.5
26日(月)	ごはん		はるまき もやしのあまずあえ やさいとあつあげのマーボー	牛乳 ぶたにく あつあげ あかみそ はるまき	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	なす にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ しめじ かぼちゃ もやし きゅうり	幼 456 小 613 中 766	13.6 19.3 23.1
27日(火)	あじつけパン		しろみさかなのフリット ラタトゥイユ やまとまごとベーコンのスープ	【世界の料理 フランス】 牛乳 ほき ベーコン	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら	たまねぎ きパブリカ なす スキニー トマト やまとまご にんじん	幼 488 小 641 中 798	19.2 24.4 29.5
28日(水)	カレーライス		かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく かいそうミックス ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ	幼 537 小 690 中 849	17.8 23.6 28.4
29日(木)	きかくパン		チリコンカン ウィンナー-いりスープ いちごジャム	【世界の料理 アメリカ】 牛乳 ぶたにく だいたひよこまめ レッドキドニー ウィンナー	きかくパン さとう じゃがいも いちごジャム	たまねぎ えだまめ トマト にんじん	幼 418 小 569 中 709	16.7 23.7 29.4
30日(金)	ごはん		ししゃものなんばんづけ カレーいりとうふ じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 ししゃも とうふ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ あおねぎ たまねぎ こまつな	幼 459 小 593 中 789	18.4 24.2 32.2

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆宇陀市産の食材は**太字**、奈良県産の食材は**下線**で表記しています。

☆12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「かぼちゃのそぼろあんかけ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

# 9月 給食たより

## なつ つか 夏の疲れをふきとばそう!

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうです。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。食事と睡眠をしっかり取るよう心がけることが疲労回復に効果があります。そして、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。



### 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

#### ビタミンB1を多く含む食品

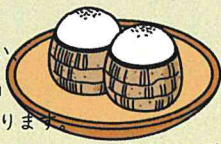
#### アリシンを含む食品

### 十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。

### 里いも料理

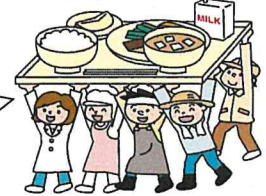
十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。宇陀市では9日の献立日に「芋煮汁」です。



二学期も「安全・安心・おいしい」給食作り、力を合わせて頑張ります!

宇陀チャンで、8月21日から、「宇陀市! なかよし献立」の番組がリニューアルして始まっています。YouTubeにもアップしているので、いつでも見ることが出来ますよ! 一度のぞいてみてください。

宇陀市立学校給食センター



### 今月の薬草【かぼちゃ】

かぼちゃは、ビタミンACEのそろった栄養満点な野菜です。食物繊維も多く、ビタミンA...皮膚や粘膜を強くし、目の健康を守る。ビタミンC...ウイルスや風邪から私たちの体を守る。ビタミンE...血液をサラサラにする働きがあります。



8月の終わりごろ、畑で完熟した「かぼちゃ」を収穫するそうです。9月12日の「なかよし献立」も「かぼちゃのそぼろあんかけ」です。お楽しみに・・・!

### 9月に使用する地場産物

- じゃがいも・かぼちゃ
  - なす・たまねぎ・トマト
  - ほうれんそう・きゅうり
  - ピーマン・こまつな
  - やまとまな・しめじ
  - しいたけ・ズッキーニ
- 詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

### 給食レシピ紹介 “スパイスカレー” (7月13日実施分)

#### 材料 (中学生4人分)

豚ひき肉	200g	オールスパイス (粉)	0.7g
サラダ油	少々	ガラムマサラ	0.7g
おろししょうが	5g	黒コショウ	0.7g
たまねぎ	100g	ガーリックパウダー	
ごぼう	100g	パプリカパウダー	0.8g
ピーマン	20g	コンソメ	0.7g
赤パプリカ	20g	こいくち	大さじ1
黄パプリカ	20g	砂糖	大さじ1と1/2
トマト缶	100g	レモン汁	大さじ1
カレーパウダー	0.2g	塩	少々
クミンパウダー	0.8g	ごはん	4人分
コリアンダーパウダー	0.3g		

#### 作り方

- 野菜はすべてみじん切りにする。
  - スパイスを混ぜ合わせておく。
  - フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。
  - たまねぎ、ごぼうを加え炒め、②のスパイスとしょうがを加えて炒める。
  - トマト缶を加え、コンソメ、こいくち、砂糖、レモン汁も加えて煮る。
  - 煮汁が残りわずかになったら、ピーマンとパプリカを加え、煮汁がなくなり、チリチリいうくらいまで煮て完成。
- \* トマトを煮詰めるので、少し多めでもおいしくできます。