

令和4年 10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)
3日(月)	ごはん		しろみぎかなのだいこんおろしかけ こまつななどいこんのあえもの さつまいものみそしる	牛乳 しいら しおこんぶ あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら こめこ ごま さつまいも	だいこん ごまつな にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 459 小 598 中 742	19.5 24.6 28.9
4日(火)	あじつけパン		【せかいのりょうり アメリカ】 ポークビーンズ おうとうかん かぼちゃのポタージュ	牛乳 だいたず レッドキドニー ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ おうとうかん	幼 495 小 650 中 799	18.6 25.4 31.0
5日(水)	いわしのかばきどん		じゃがいもたまねぎのみそしる つぼづけ レモンムース	牛乳 いわし あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こめこ さとう なたねあぶら じゃがいも レモンのムース	にんじん たまねぎ あおねぎ つぼづけ	幼 531 小 672 中 830	16.8 21.9 26.2
6日(木)	こめこパン		ぶたにくのハニーマスタードいため キャベツとブロッコリーのサラダ ミネストローネ わふうたまねぎドレッシング	牛乳 ぶたにく ウィンナー	こめこパン なたねあぶら はちみつ さとう わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー かぼちゃ しめじ トマト	幼 470 小 623 中 771	22.5 30.3 37.4
7日(金)	ごはん		【せかいのりょうり ちゅうごく】 すぶた パインあえ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ どうふ わかめ	ごはん じゃがいも さとう なしゼリー でんぶん なたねあぶら こめこ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あおねぎ パインかん	幼 464 小 616 中 772	13.8 19.6 23.4
11日(火)	あじつけパン		【せかいのりょうり イタリア】 ペンネのクリームパスタ カラフルサラダ イタリアンドレッシング ミートボールとだいこんのスープ	牛乳 ベーコン こなチーズ とりだんご	あじつけパン オリーブあぶら ペンネ なまクリーム イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー あかパブリカ きパブリカ だいこん あおねぎ	幼 490 小 646 中 803	16.4 22.9 28.2
12日(水)	しおだれぶたどん		コンソメスープ スイートポテト	牛乳 ぶたにく	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん スイートポテト	しろねぎ たまねぎ あおねぎ しめじ コーン にんじん	幼 466 小 606 中 738	16.2 22.9 27.9
13日(木)	あじつけパン		メンチカツ ブロッコリーとコーンのソテー えびとはるさめのスープ	牛乳 メンチカツ ツナあぶらつけ むきえび ベーコン	あじつけパン なたねあぶら はるさめ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ごまつな	幼 535 小 680 中 839	22.8 29.1 35.0
14日(金)	くろまめごはん		【なかよしこんだて】【コンテストおうぼこんだて】 ぶたにくで! すきやき むらうまこもだけのかきあげ だいこんのサラダ きせつのフルーツ	牛乳 くろしりまめ ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	ごはん ふ さとう なたねあぶら さつまいも てんぶらこ	はくさい にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ しろねぎ くろまめ だいこん だいこんば ならづけ かき	幼 523 小 694 中 872	18.8 25.9 32.1
17日(月)	ごはん		【げんえんの日】 ちくわのいそべあげ ひじきとこまつなのふりかけ かやくうどん	牛乳 ちくわ あおりのぶたにく ひじき あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ	ごはん てんぶらこ なたねあぶら ごま さとう うどん ごまあぶら	にんじん ごまつな たまねぎ あおねぎ ほししいたけ	幼 485 小 627 中 805	26.1 34.0 44.4
18日(火)	あじつけパン		カレーシチュー きりぼしだいこんのサラダ くろえだまめのしおゆで	牛乳 するめ ぶたにく しっとりとうふあげ	あじつけパン さとう マヨネーズ	くろえだまめ にんじん きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ コーン インゲン	幼 478 小 637 中 779	20.0 27.0 33.1
19日(水)	そぼろごはん		【しょくいの日】 ぶたじる はくとうゼリー	牛乳 ツナあぶらつけ スクランブルエッグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう はくとうゼリー さつまいも	えだまめ にんじん あおねぎ たまねぎ こんにゃく	幼 485 小 631 中 775	21.2 28.4 34.2
20日(木)	こめこパン		しろみぎかなのマリアナソース こふきいも ABCスープ	牛乳 たら ベーコン	こめこパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも マカロニ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	幼 482 小 634 中 791	21.5 27.1 33.4
21日(金)	ごはん		【にほんのきょうどりょうり ほんかいどう】 さけのちゃんちゃんやき きんときにまめ だいこんとあげのみそしる	牛乳 さけ みそ あつあげ さつまいも	ごはん さとう きんときにまめ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ だいこん にんじん あおねぎ	幼 450 小 589 中 730	20.3 26.1 31.4
24日(月)	ごはん		いかのさらさあげ だいたずとひじきののもの やまとのにゅうめん	牛乳 いか だいたず ひじき さつまいも かまぼこ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん なたねあぶら ふしそうめん	かんぴ インゲン たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	幼 498 小 658 中 824	19.5 27.0 32.6
25日(火)	きかくずまきパン セルフハンバーガー		(ハンバーグ キャベツのソテー) (スライスチーズ) とうにゅうスープ	牛乳 ハンバーグ ぶたにく スライスチーズ とうにゅう	きかくずまきパン さとう なたねあぶら じゃがいも	キャベツ かんぴ たまねぎ ごまつな	幼 504 小 659 中 818	22.9 30.0 35.0
26日(水)	カレーライス		まづくりふくしんづけ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり れんこん	幼 517 小 665 中 819	17.4 23.3 27.8
27日(木)	あじつけパン		ふんわりやさしいあげ かぶのサラダ ごまドレッシング クリームシチュー	牛乳 ふんわりやさしいあげ ぶたにく だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら ごまドレッシング じゃがいも	かぶ かぼちゃ コーン かんぴ たまねぎ ブロッコリー	幼 616 小 797 中 980	20.2 26.8 33.0
28日(金)	ごはん		さばのしおやき きらずのたいたん あつあげとこまつなのみそしる	牛乳 さば おから さつまいも あぶらあげ あつあげ みそ	ごはん さとう	かんぴ あおねぎ ほししいたけ ごまつな たまねぎ	幼 492 小 617 中 762	18.9 24.1 28.3
31日(月)	ピビンバ		【せかいのりょうり かんこく】 トックいりスープ ハロウィンデザート	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ	ごはん ごま さとう トック ごまあぶら ハロウィンデザート	にんじん もやし ごまつな はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ	幼 483 小 636 中 786	16.0 22.6 27.4

☆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**赤字**、奈良県産の食材は下線で表記しています。
☆14日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「室生まこもだけのかきあげ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

10月 給食だより

大切にしたい もったいないの心

今月のなかよし
こんだては、14日で、
「昼生まこもだけのかきあげ」です。
おたのしみにも！！

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が、めじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしながら、秋を楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です。「もったいない」は、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まった言葉です。給食は栄養バランスを考え、健康に大きく成長できるように計算しています。10代は一生のうちで一番栄養が必要な時期でもあるので、たくさん食べてほしいです。2018年に「子どもの摂取エネルギーが足りていない」という研究が発表されています。将来にわたり健康で過ごすために、一食一食を大切にしてくださいね。



ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく
ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい
お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとてもしっかりとゆるやかです。



じつは蒸りにくい
ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う
ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせて、日本食卓を豊かにしています。



今月の薬草【くろまめ】

黒豆は、からだの中にたまっている「毒」を解毒してくれます。どんな加工をしても効果は変わりません。枝豆でも同じです。その他に血のめぐりを良くし、からだを温めてくれたり、糖尿病・高血圧にも効果があります。黒豆の黒い色にも病気にかけりにくくなる働きがあります。宇陀市の特産品でもあるので食べましょう。
14日に炒り黒豆を「黒豆ごはん」18日に「黒枝豆のしおゆで」を予定しています。

10月に使用する地場産物

- こまつな さつまいも まこも
 - かぼちゃ じゃがいも ピーマン
 - くろまめ くらえだまめ
 - ほうれんそう にんじん しめじ
 - かぶ かぶのは だいこん
- 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 “豚きのこ丼”

材料 (中学生4人分) (9月14日実施分)

- | | | | |
|-----------|------|----------|----------|
| 豚肉 (こまぎれ) | 200g | 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| サラダ油 | 少々 | うすくちしょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 酒 | 小さじ1 | みりん | 大さじ1と1/2 |
| うずらたまご | 100g | 和風だし | 小さじ2/3 |
| たまねぎ | 100g | 水 | 200CC |
| ごぼう | 50g | 片栗粉 | 少々 |
| しめじ | 50g | いりごま | 小さじ1 |
| しいたけ | 50g | | |
| にんじん | 30g | | |

作り方

- たまねぎ・しいたけは3ミリ幅のうす切り、にんじんは薄い短冊切りにする。ごぼうはさがぎ、しめじはほぐす。
- 鍋にごぼうと少量の水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ごぼうが柔らかくなったなら、サラダ油を加え豚肉を炒める。
- たまねぎを加え軽く炒め、水と調味料、ごもを加え煮る。
- 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ごはんの上に盛りつけ、ごまをかける。

※「まいたけ」「エリンギ」などをプラスしても!!