

令和4年 11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)
1日(火)	あじつけパン		しろみずかなのレモンあげ ポテトサラダ マヨネーズ きのこたっぷりスープ	牛乳 ほき ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ エリンギ しいたけ しめじ こまつな	幼 529 小 678 中 827	20.1 25.3 30.8
2日(水)	ごはん		カレーうどん ひじきのもの ミニフィッシュ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき だいず さつまあげ ミニフィッシュ	ごはん うどん なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん あおねぎ	幼 477 小 627 中 767	27.7 36.1 43.7
4日(金)	ぼたもちごはん		【コンテストおうぼこんだて】 やまどうきとくろまめきなこのおかりカツレツ ブロッコリーのベベロンチーノ よしのじる だしガラでつくるふりかけ きせつフルーツ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく くろまめ ベーコン わかめ とうふ ひじき	ごはん もちごめ あずき さとも こむぎこ パンこ なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも くずこ ごま	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ りんご	幼 508 小 656 中 773	20.5 27.8 30.5
7日(月)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき やまとまなのつけもののおひたし かぼちゃのみそじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ あおねぎ はくさい やまとまなのつけもの	幼 433 小 643 中 720	17.7 26.1 29.7
8日(火)	あじつけパン		チキンナゲット ブロッコリーとカリフラワーのソテー ポトフ	牛乳 チキンナゲット ウインナー	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	幼 518 小 658 中 846	20.1 25.9 33.0
9日(水)	ちゅうかどん		【せかいのりょうり ちゅうごく】 あげぎょうざ みかんかん	牛乳 ぶたにく なると しっとりとうふあげ ぎょうざ	おぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほしいたけ あおねぎ みかんかん	幼 494 小 680 中 818	16.2 23.7 28.0
10日(木)	あじつけパン		ナポリタン イタリアンサラダ イタリアンドレッシング やさしいスープ	牛乳 ウインナー ベーコン	あじつけパン スパゲティ なたねあぶら さとう でんぶん イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン だいこん こまつな	幼 430 小 573 中 702	13.5 19.1 23.0
11日(金)	すきやきどん		【なかよしこんだて】 だいがくも だいこんのサラダ わふうたまねぎドレッシング	牛乳 とりにく	ごはん さとう ごまあぶら ふ なたねあぶら さつまいも ごま わふうたまねぎドレッシング	こんにゃく たまねぎ あおねぎ はくさい しめじ にんじん だいこん きゅうり	幼 520 小 680 中 834	14.5 20.3 24.6
14日(月)	ごはん		【宇陀やさいの日】 わふうハンバーグおろしソース はくさいとこまつなのおひたし さつまじる	牛乳 ハンバーグ とりにく さつまあげ みそ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	だいこん はくさい こまつな にんじん だいこん こんにゃく	幼 476 小 627 中 741	17.6 24.3 26.5
15日(火)	あじつけパン		ならのだいずコロケ リボンパスタのサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ならのだいずコロケ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン はくさい あおねぎ もやし	幼 506 小 657 中 795	18.4 24.1 28.4
16日(水)	きぬがさどん		いそかあえ つぼづけ	牛乳 あぶらあげ たまご しそひじき	ごはん さとう でんぶん	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな もやし つぼづけ	幼 437 小 580 中 728	15.4 21.7 26.2
17日(木)	こめこパン		【げんえんの日】 マカロニグラタン やまとまなとコーンのスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン チーズ かまぼこ	こめこパン マカロニ バター でんぶん いちごジャム	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ やまとまな コーン	幼 540 小 668 中 827	23.1 28.8 35.9
18日(金)	ごはん		おでん はくさいのゆずかおりあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	だいこん にんじん こんにゃく イングエン はくさい しめじ ゆづ	幼 464 小 606 中 735	15.9 22.3 26.2
21日(月)	ごはん		おこのみあげ もやしのあまぎあえ ぶたじる	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	ごはん ながいも こめこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう たまねぎ あおねぎ	幼 476 小 632 中 788	16.2 22.5 26.6
22日(火)	あじつけパン		さつまいものシチュー ブロッコリーとツナのソテー おうとうかん	牛乳 とりにく とうにゅう ツナあぶらづけ	あじつけパン なたねあぶら さつまいも	たまねぎ はくさい しめじ にんじん ブロッコリー おうとうかん	幼 501 小 656 中 807	18.2 25.1 30.4
24日(木)	こめこパン		ミートボールとやさいのケチャップに かぼちゃのポタージュ プリン	牛乳 ベーコン だっしふんにゅう にくだんご	こめこパン なたねあぶら さとう プリン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン きパブリカ	幼 553 小 710 中 870	19.3 26.1 32.5
25日(金)	ごはん		【せかいのりょうり かんこく】 ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル わかめスープ	牛乳 とりにく わかめ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 473 小 625 中 787	15.6 21.7 26.3
28日(月)	ごはん		さばのしおやき きんぴらごぼう けんちんじる	牛乳 さば ぎゅうにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら さとも でんぶん	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ こんにゃく あおねぎ	幼 534 小 673 中 835	20.1 26.2 31.1
29日(火)	あじつけパン		てづくりあじのハーフフライ かぼちゃとさつまいものサラダ ピーンスープ マヨネーズ	牛乳 あじ	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら でんぶん さつまいも マヨネーズ ピーフ	かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん こまつな ほしいたけ	幼 545 小 700 中 859	16.0 21.7 26.0
30日(水)	きのこカレーライス		フルーツヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	おぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	しめじ しいたけ にんじん たまねぎ みかんかん パインアップル おうとうかん	幼 483 小 641 中 802	15.2 21.0 26.1

☆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。

☆11日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「**大学いも**」が同じです。家庭でも話題にしてください。

11月給食だより

木々の葉もほんのり赤色に色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。体調を崩しやすい時期でもあるので、こまめな「手洗い・うがい」と適度な運動、そしてしっかりと食べて元気なからだを作りましょう。



給食では「地産地消」を推進しています!

地産地消のいいところ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にすることが育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

14日はひさしぶりの『うだやさいの日』です♥

11月に使用する地場産物

じゃがいも さつまいも にんじん ゆず もちごめ キャベツ かぼちゃ はくさい こまつな だいこん ほうれん草・しめじ ピーマン 大和まな しいたけ くらめ

詳しくは、裏の献立表の茶文字になっている部分で確認してください!

今月の薬草【柚子】

ミカン科の果物で、ころよよい爽快な香りが日本人の食生活に親しまれています。果汁とはちみつにお湯を加えて作るドリンクは消化を助ける働きや殺菌効果もあります。果皮をすりおろしたり、細かく切って料理に加えることで血行促進、血管の老化防止、血中コレステロールを下げ、アレルギーを抑える効果もあります。

11月24日は『和食の日』!

宇陀市立学校給食センター

給食はパンの日ですが!



『一汁三菜』を基本とした食事で、世界でも注目を浴びています。『主食・主菜・副菜・汁もの』をそろえるとバランス良くなります。

和食の良いところ

- 栄養のバランスが良く、健康的。
- さまざまな食材を使い、季節感がある。
- 行事食を楽しめる。



和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに上るまでに感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?

箸の持ち方

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

給食レシピ紹介 “塩だれ豚丼” (10月12日実施分)

- 材料 (中学生4人分)**
- 豚肉 260g
 - 鶏ガラスープの素 2.2g
 - 塩 2.5g (小さじ1/2弱)
 - 砂糖 10g (大さじ1強)
 - 酒 5g (小さじ1)
 - 酢 5g (小さじ1)
 - レモン果汁 5g (小さじ1)
 - おろしにんにく 5g
 - ごま 2.5g (小さじ1弱)
 - 粗挽き黒コショウ 0.8g
 - 白ネギ 5g
 - ごま油 10g (大さじ1)
 - たまねぎ 160g
 - にんじん 60g
 - 青ねぎ 20g
 - ごま油 3g (小さじ1)
 - 片栗粉 2g (少々)
 - 水 少々
 - ごはん 4人分

- 作り方** (白ネギ…みじん切り たまねぎ…うす切り にんじん…短冊切り 青ねぎ…小口切り)
- ① ④の調味料を混ぜ合わせ漬けダレを作り、豚肉にもみ込み20分以上おく。
 - ② ごま油をひき、豚肉をいためる。たまねぎ・にんじんを加えいためあわせる。
 - ③ 仕上げに水溶性片栗粉を加えトロツとしたら青ねぎを加える。ごはんにかけて完成!