

令和4年 12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 体の調子をを整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)		
1日(木)	あじつけパン		とりのレモンあげ こまつなとコーンのソテー とうにゅうスープ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう じゃがいも	こまつな にんじん コーン たまねぎ もやし ほししいたけ	幼 550 小 731 中 916	21.0 28.6 35.1		
2日(金)	ごはん		にくじゃが だいずとごぼうとじゃこのあげに とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぎゅうにく だいず にぼし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん あおねぎ	幼 507 小 672 中 838	19.6 26.9 32.4		
5日(月)	ごはん		ほっけのしおやき あおなとたくあんをあえもの ぶたじる おこめでりんごのタルト	牛乳 ほっけ ぶたにく みそ	ごはん ごま ごまあぶら さつまいも おこめでりんごのタルト	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん たくあん たまねぎ あおねぎ	幼 506 小 632 中 752	17.7 22.7 26.6		
6日(火)	ナン		くろまめキーマカレー だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング ウインナーイリスープ	牛乳 ぶたにく だいず ウインナー	ナン なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん だいこんほ こまつな	幼 392 小 558 中 698	16.5 24.2 29.8		
7日(水)	おやこどん		はくさいとほうれんそうのおひたし きせつのフルーツ	牛乳 とりにく たまご ちりめんじゃこ はなかつお	むぎ ごはん なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい ほうれんそう りんご	幼 461 小 608 中 754	17.4 24.2 29.4		
8日(木)	こめこパン		キャロットラペ とうふナゲット ピーフシチュー	牛乳 ふんわりやさいあげ ぎゅうにく ぶたにく	こめこパン さとう イタリアンドレッシング なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ インゲン	幼 555 小 708 中 906	18.8 25.0 31.1		
9日(金)	ごはん		さわらのゆずみそだれかけ やまとまなのごまあえ さつまじる	牛乳 さわら とりにく さつまあげ みそ	ごはん さとう でんぶん ごま さつまいも	ゆず やまとまね もやし にんじん あおねぎ こんにゃく	幼 457 小 588 中 726	20.0 25.0 29.6		
12日(月)	とりごぼうごはん		【なかよしこんだて】 やきししゃも こまつなのみそしる			牛乳 とりにく ししゃも あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく たまねぎ こまつな だいこん あおねぎ	幼 431 小 567 中 723	19.1 24.9 32.9
13日(火)	あじつけパン		パインかん はなやさいサラダ イタリアンドレッシング クリームシチュー	牛乳 とりにく だっしふんにゅう	あじつけパン じゃがいも イタリアンドレッシング なたねあぶら	ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ たまねぎ にんじん しめじ パインかん	幼 506 小 664 中 802	18.3 24.9 30.2		
14日(水)	ポークカレー		ポークカレー てづくりトンカツ ももヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト くろまめ	むぎ ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ おうとうかん	幼 618 小 788 中 966	19.3 25.0 30.5		
15日(木)	こめこパン		【クリスマスこんだて】 ハンバーグのワインソースかけ ブロッコリーのペペロンチーノ たまごスープ クリスマスケーキ			牛乳 もみの木ハンバーグ ベーコン たまご	こめこパン でんぶん オリーブあぶら じゃがいも さとう クリスマスケーキ	ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト しいたけ	幼 582 小 756 中 873	19.1 27.1 31.7
16日(金)	ごはん		ちくわのいそべあげ だいずとひじきにのにも ふゆやさいのみそしる	牛乳 ちくわ あおりの だいず ひじき さつまあげ ぶたにく みそ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら さとう さといも	にんじん いんげん はくさい あおねぎ	幼 459 小 593 中 756	17.6 23.5 30.3		
19日(月)	ごはん		【しょくいくの日】 さばのたつたあげ はくさいのゆずかりあえ だいこんとあげのみそしる きせつのフルーツ			牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう	にんじん はくさい ゆず こまつな しめじ だいこん たまねぎ あおねぎ いちご	幼 513 小 644 中 791	18.2 22.9 26.7
20日(火)	あじつけパン		フライドチキン フルーツミックス かぼちゃとあずきのいとこポタージュ	牛乳 とりにく とうにゅう なまクリーム あずき	あじつけパン さとう なたねあぶら こむぎこ マヨネーズ バター	かぼちゃ たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	幼 538 小 725 中 896	19.2 26.9 33.8		
21日(水)	ごはん		【とうじこんだて】 てづくりれんごのはさみあげ ひじきとこまつなのふりかけ かやくうどん			牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ひじき なんと わかめ	ごはん てんぷらこ でんぶん なたねあぶら ごま さとう ごまあぶら うどん	れんごん ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな しめじ あおねぎ	幼 466 小 619 中 771	23.1 31.0 37.7

☆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。
☆12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「とりごぼうごはん」が同じです。家庭でも話題にしてください。

冬至クイズ
正しいのはどっち?

冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?



「ん」が
2つなら
運氣が
2倍に
なるよ!!



1味も
多く「ん」の
字の多い
「ん」の
字の多い
「ん」の
字の多い

きゅうしょく
12月 給食だより



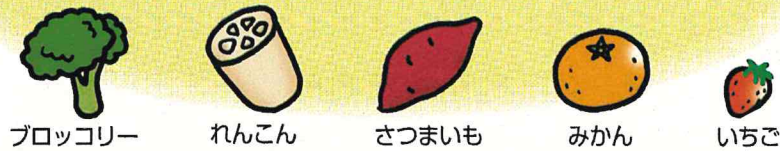
今年もあとひと月になりました。冬休みが始まるのが楽しみです。
寒くなってくると、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザや
ノロウイルスなどが流行しやすくなります。
本格的な冬に備えて、寒さに負けない体を作り、元気に過ごしましょう。



寒さに負けない食事



体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



新型コロナウイルスやインフルエンザなどにかからないためには、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことも大切です。

そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

大みそか

としこ **年越しそば**

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮 地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

関東風雑煮 関西風雑煮

12月に使用する地場産物

こまつな だいこん にんじん はくさい ゆず ほうれんそう くらめめ さつまいも やまとまなごぼう しめじ しいたけ かぼちゃ

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。

今月の薬草【牛蒡】

キク科の植物で、根と葉を食用として食べます。根にはミネラル(鉄、カルシウム)や食物繊維が多く肥満防止や動脈硬化改善に働き、血圧の高い人は、ごぼうを食べると血圧が安定する働きがあります。

給食レシピ紹介 “大学芋” (11月11日実施分)

材料(中学生4人分)

さつまいも	250g
揚げ油	適宜
グラニュー糖	38g
濃口しょうゆ	1.8g
酢	1.5g
ごま油	1.4g
水	9.5g
いり黒ごま	5g

作り方

(さつまいも・きれいに洗い、乱切りにする。)

- 揚げ油を用意し、さつまいもを揚げる。
- Aの調味料をフライパンに入れ火にかける。フツフツ泡が立ってくるまで触らずに煮立て、②のさつまいもを入れ絡める。
- いり黒ごまを振りかける。