




# 令和4年度 1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)
11日(水)	 ごはん		マーボー豆腐 はるまき しんねんおいおいデザート	牛乳 ぶたにく 豆腐 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 だいだいのムース	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ しめじ	幼 489 小 648 中 792	15.3 21.2 25.7
【なかよし献立】								
12日(木)	 あじつけパン		スパニッシュオムレツ ビーフシチュー ミルメーク(ココア) きせつのフルーツ	牛乳 たまご 豆腐 ウインナー とうにゅう ぎゅうにく	あじつけパン マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら オリーブ油 ミルメーク(ココア)	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ ゆめオレンジ	幼 558 小 740 中 859	20.2 28.0 32.8
【奈良県の郷土料理】【宇陀やさいの日】								
13日(金)	 ごはん		ぶりのてりやき ならのきなごそうに くろまめきなこ	牛乳 ぶり 豆腐 みそ くろまめきなこ	ごはん さとう でんぶん さといも もち	きんときんにんじん だいこん やまとまぎ	幼 505 小 621 中 778	20.5 25.0 29.6
16日(月)	 ごはん		いかマヨ あおないため ちゅうかコンスープ	牛乳 いか たまご	ごはん でんぶん さとう こむぎこ なたねあぶら マヨネーズ ごまあぶら	ブロッコリー にんじん こまつぎ だいこん しらたき たまねぎ コーン あおねぎ ほししいたけ	幼 527 小 695 中 872	17.4 24.3 29.5
【げんえんの日】								
17日(火)	 こめこパン		ぶたにくのマーマレードに はるさめスープ かためきチーズ	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ	こめこパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぶん	たまねぎ コーン こまつぎ にんじん	幼 473 小 617 中 754	22.2 29.3 35.4
【アンコール給食第2位】								
18日(水)	 ぶたキムチどん		トックいりスープ きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん トック	たまねぎ あおねぎ にんじん はくさいキムチ しめじ デコボン きりぼしだいこん ほししいたけ	幼 484 小 638 中 789	17.5 24.6 29.6
【しょくいくの日】								
19日(木)	 きかくパン		チキンナゲット やさいスープ ホイップフルーツ	牛乳 チキンナゲット にくだんご ホイップクリーム	きかくパン なたねあぶら でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ あおねぎ みかんかん パインアップル おとうかん	幼 468 小 605 中 790	16.6 22.2 28.2
【全国うまいもんめぐり 茨城県①】								
20日(金)	 ごはん(すくなめ)		わかさぎのいそべあげ にあい けんちんうどん なつとう	牛乳 わかさぎ あおのり あぶらあげ とりにく 豆腐 なつとう	ごはん てんぷらこ うどん ごま ごまあぶら なたね油 うどん でんぶん	れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき だいこん あおねぎ	幼 460 小 609 中 720	26.0 36.3 41.8
【全国うまいもんめぐり 静岡県②】								
23日(月)	 ごはん		さくらえびとじゃこのかきあげ おざく あべかわもち ふりかけ	牛乳 さくらえび ちりめんじゃこ するめ あぶらあげ きなこ	ごはん てんぷらこ さといも なたねあぶら でんぶん もち さとう ふりかけ	たまねぎ しゅんぎく だいこん にんじん しいたけ こんにやく あおねぎ	幼 482 小 617 中 743	13.9 18.6 21.9
1月24日から30日は『全国学校給食週間』です～学校給食の歴史を振り返りながら、日本全国のおいしいものを味わいましょう！～								
【全国うまいもんめぐり 兵庫県③】								
24日(火)	 あじしま バーガー		(ハンバーグ・オニオソース・スライスチーズ) レタスのスープ スイートポテト	牛乳 ハンバーグ ウインナー スライスチーズ	きかくうずまきパン さとう マヨネーズ なたねあぶら オリーブ油 スイートポテト	たまねぎ にんじん ピクルス コーン レタス	幼 585 小 723 中 842	23.1 28.6 32.1
【全国うまいもんめぐり 奈良県④】								
25日(水)	 ごはん(すくなめ)		かきのはずし やまとのすきやき ならのしらあえ	牛乳 とりにく やき豆腐 とうふ	ごはん かきのはずし ふ さとう なたねあぶら ごま	はくさい にんじん しいたけ しめじ たまねぎ しろうぎ やまとまぎ ならづけ	幼 468 小 684 中 888	17.6 26.2 33.4
【全国うまいもんめぐり 愛知県⑤】								
26日(木)	 こめこパン		あんかけスパゲティ みそかつ はちはいじる	牛乳 ウインナー ぶたにく あかみそ とうふ	こめこパン スパゲティ さとう でんぶん こむぎこ パンこ なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい こまつぎ しろうぎ ほししいたけ	幼 556 小 722 中 898	27.8 34.5 42.4
【全国うまいもんめぐり 広島県⑥】								
27日(金)	 くれ		キャベツとコーンのサラダ かんきつドレッシング レモンムース	牛乳 とりにく	おぎごはん なたねあぶら さとう じゃがいも レモンムース かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	幼 539 小 688 中 845	14.2 19.9 24.2
【全国うまいもんめぐり 大阪府⑦】								
30日(月)	 ごはん		あげたこやき おおさかづけ きつねうどん	牛乳 かまぼこ しおこんぶ あぶらあげ	ごはん たこやき なたねあぶら うどん	だいこん こまつぎ にんじん ゆづ たまねぎ あおねぎ	幼 448 小 591 中 711	22.8 29.8 35.3
【全国うまいもんめぐり 宮崎県⑧】								
31日(火)	 あじつけパン		チキンなんばん タルタルソース キャベツのソテー ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	幼 530 小 703 中 880	19.8 27.1 33.1

☆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。

☆12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「スパニッシュオムレツ」が同じです。家庭でも話題にしてください。



# 1月給食だより



宇陀市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。  
 新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！

お弁当を持ってこれない子のために明治22年ごろに山形県の小学校で始まりました。

学校給食は、栄養の他にも『地域の食文化・感謝の気持ち』など様々なことを学ぶための『生きた教材』としての役割もあるんですよ。

## 学校給食の始まり

<b>明治 22年ごろ</b> <p>おにぎり 塩ヶケ 漬物</p>	<b>大正 12年ごろ</b> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<b>昭和 17年ごろ</b> <p>すいとんのみそ汁</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------



## 全国!!うまいもんめぐり

~各地の郷土料理を味わおう~

- 茨城県: わかさぎの磯辺揚げ、煮合い、けんちんうどん、納豆
- 愛知県: みそかつ、あんかけスパゲティ、八杯汁
- 兵庫県: 呉海軍カレー、柑橘ドレッシング、レモンムース
- 広島県: ちキン南蛮
- 宮崎県: たこ焼き、大阪漬、きつねうどん
- 大阪府: きなこ雑煮、柿の葉寿司、かしのすきやき、白和え
- 奈良県: 桜えびとじゃこのかき揚げ、おざく、あべかわもち
- 静岡県: (Callout box empty)

<b>昭和 22年ごろ</b> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<b>昭和 27年ごろ</b> <p>コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、鯨肉の竜田揚げ、せん切りキャベツ、ジャム</p>
---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

昭和25年頃から「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

<b>昭和 40年ごろ</b> <p>ソフトめん、ミートソース、牛乳、フライポテト、黄桃</p>	<b>昭和 51年ごろ</b> <p>カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵</p>
-----------------------------------------------------	---------------------------------------------

感謝の気持ちを忘れずにいたごう！

昭和40年頃には「脱脂粉乳」から「牛乳」に！米飯給食は昭和51年頃から始まりました。

### 今月の薬草【春の七草】

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」が春の七草と呼ばれます。これらを入れたおかゆを1月7日(人日の節句)に食べて、1年間、病気をしないで健康にいられるように願います。



### 1月に使用する地場産物

- ほうれんそう・キャベツ・小松菜・大根・きんときんにんじん・にんじん・レタス・しゅんぎく・ゆず・白ねぎ・白菜・しめじ・きくらげ・大和まな

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 “とりごぼうごはん” (12月12日実施分)

#### 材料 (中学生4人分)

ごはん	2 杯
とりにく	160g
ごぼう	100g
にんじん	30g
こんにやく	30g
さやいんげん	30g
しょうゆ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ2
和風だしの鰹	小さじ1
おろししょうが	小さじ1と1/2
ごま	大さじ2
ごま油	大さじ1
水	200cc

#### 作り方

- ごぼう…5mm幅 にんじん…短冊切り さやいんげん…1cm こんにやく…短冊切り 茹でておく。鶏肉は細かめに切っておく。
- 鍋に分量の半分のごま油を入れ鶏肉を炒める。
- ごぼう、にんじん、こんにやくを加え炒める。
- 調味料全てと水を加え、蒸らして煮る。
- 水分がなくなってきたら水を追加する。
- ごぼうが柔らかくなり、煮汁が3分の1ぐらいになったらさやいんげんを加え、火を止め、炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。