





































令和4年度 2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(水)			はるさめのあえもの ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく どうふ だいず みそ	ごはん なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ブルーベリーゼリー	しいたけ だいこん ビーマン にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ コーン	幼 478 小 626 中 778	15.5 21.7 26.1
2日(木)			デミグラスハンバーグ ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	きかくパン さとう ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん コーン えだまめ トマト たまねぎ やまどまぎ	幼 436 小 591 中 706	17.2 24.1 27.3
3日(金)			【せつぶんこんだて】 イワシのかばやきふう おからのいりに さつまいものみそしる ふくまめ	牛乳 いわし おから さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ だいず	ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう さつまいも	にんじん あおねぎ ほししいたけ たまねぎ ごまつな	幼 527 小 672 中 836	19.3 24.4 28.7
6日(月)			【アンコール給食第17位】 ちくわのいそべあげ にんじんしりしり かすじる	ちくわのいそべあげ 牛乳 ちくわ あおのり ツナあぶらつけ ぶたにく みそ スクランブルエッグ あぶらあげ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	幼 482 小 621 中 791	19.4 25.7 33.0
7日(火)			【アンコール給食第1位】 とりのレモンあげ こまつなともやしのソテー はくさいとベーコンのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	アップルパン (あじつけパン) こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう	ごまつな もやし にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 547 小 727 中 911	21.3 28.8 35.9
8日(水)			【アンコール給食第7位】 はくさいとあぶらあげのみそしる いちごクレープ	しおだれぶたどん 牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	おぎごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん いちごクレープ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい しろねぎ	幼 522 小 666 中 802	18.3 25.4 30.6
9日(木)			【アンコール給食13位】 ABCスープ 【14位】 キーマカレー だいこんとみずなのサラダ ABCスープ わふうたまねぎドレッシング	【14位】 ナン・キーマカレー 牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	ナン なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング ABCマカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん みずな ほうれんそう	幼 389 小 554 中 695	16.1 23.5 28.9
10日(金)			【なかよしこんだて】 むらさききいもとりにくのじぶにふう もやしのあまぎあえ すましじる	牛乳 とりにく とうふ	ごはん むらさききいも さとう ごまあぶら ふ でんぶん	にんじん ごまつな もやし えだまめ あおねぎ たまねぎ ほししいたけ	幼 439 小 579 中 719	16.1 22.3 26.7
13日(月)			てづくりさけフライ ひじきとこまつなのふりかけ せんべいじる	牛乳 さけ ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく	ごはん こむぎこ ばんこ なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう せんべい	にんじん ごまつな はくさい えのき たまねぎ しろねぎ	幼 487 小 634 中 794	18.9 24.2 29.4
14日(火)			【バレンタインこんだて】 ハートのクロquette バレンタインデザート キャベツのカレーソテー ウインナーいりスープ	牛乳 ウインナー	こめこパン ハートのクロquette なたねあぶら ふわっショコラ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごまつな	幼 556 小 695 中 837	16.0 21.9 26.4
15日(水)			【アンコール給食第17位】 トックいりスープ ミニフィッシュ	牛乳 きゅうにく ぶたにく わかめ ミニフィッシュ	おぎごはん ごまあぶら トック ごま さとう	にんじん もやし ごまつな 白菜キムチ たまねぎ ほししいたけ	幼 465 小 611 中 764	17.3 23.5 27.7
16日(木)			しろみぎかなのマリアナソース はなやさいソテー にくだんごのトマトスープ	牛乳 たら にくだんご	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー あかパブリカ たまねぎ コーン にんじん しめじ トマト	幼 507 小 665 中 827	21.6 27.5 33.7
17日(金)			さばのしおやき やまとまなどちくわのおかかあえ ぶたじる	牛乳 さば ちくわ はなかつお ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら	やまどまぎ にんじん しめじ だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	幼 499 小 623 中 771	21.5 26.9 32.4
20日(月)			てづくりソースかつ かみかみすのもの とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく するめ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ あおねぎ	幼 497 小 647 中 804	19.4 25.0 30.1
21日(火)			ぶたにくのハニーマスタードいため ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら ごまドレッシング	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん しめじ	幼 498 小 658 中 805	21.0 28.8 35.4
22日(水)			【アンコール給食第6位】 ほうれんそうとしめじのサラダ わふうたまねぎドレッシング きせつのフルーツ	カレーライス 牛乳 きゅうにく ぶたにく	おぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ しめじ コーン デコポン	幼 487 小 638 中 792	15.0 20.8 25.2
24日(金)			とりてん いそかあえ おうどん	牛乳 さけ わかめ とりにく しそひじき かまぼこ	ごはん てんぷらこ こむぎこ なたねあぶら うどん でんぶん	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	幼 472 小 616 中 797	28.1 35.4 48.6
27日(月)			【アンコール給食第5位】 たこのからあげ てづくりみたらしだんご ふゆやさいのみそしる	【12位】 たこのからあげ 牛乳 たこ ぶたにく みそ	ごはん なたねあぶら こめこだんご さとう でんぶん	だいこん にんじん れんこん あおねぎ	幼 489 小 632 中 819	17.9 24.7 31.0
28日(火)			ポークビーンズ フルーツヨーグルト ビーフンスープ	牛乳 だいず ぶたにく ヨーグルト レッドキドニー	こめこパン なたねあぶら さとう ビーフン でんぶん	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ ほししいたけ みかん ほうろく おうとう	幼 420 小 568 中 700	18.1 25.0 30.7

☆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。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。
☆10日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「紫菊芋と鶏肉の治部煮風」が同じです。家庭でも話題にしてください。

2月給食だより



宇陀市立学校給食センター

2月4日に「立春」を迎え、暦の上では春です。しかし、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事をとり、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ新型コロナウイルスや、インフルエンザにかかりにくくなるように過ごしていきましょう。

そして、2月3日は節分です。『豆まき』をし、“悪いものを追い払い福を呼ぶ”習慣です。豆まきに加え、大豆料理を食べて、からだの中から鬼を追い払い、病気に負けないからだをつくりましょう。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

成長期のみなさんに大切な栄養が含まれているので、お家でも進んで食べましょう!

2月に使用する地場産物

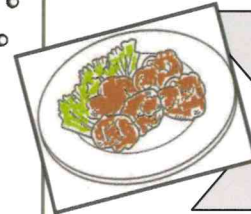
むらさききくいも しいたけ
きくらげ だいこん やまとまな
こまつな にんじん はくさい
みずな しめじ さつまいも

ほうれんそう キャベツ
詳しくは、裏の献立表の
※文字になっている部分で確認してください。

今月の薬草【きくいも】

給食に入っているのは「紫菊芋」です。フランス菊芋とも呼ばれています。「イヌリン」を豊富に含んでいることから、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあり、お腹の調子よくなり、生活習慣病予防や美肌効果も期待できます。

アンコール給食の第1位は・・・?



- 1位 とりのレモン揚げ
- 2位 ぶたキムチどん
- 3位 たこめし



中学3年生と小学6年生のみなさんに「卒業までにもう一度食べたい」と思う給食メニューのアンケートを取りました!

小学校では1位「とりのレモン揚げ」、2位「ぶたキムチどん」、3位「手作りみたらしだんご」。中学校では1位「たこめし」、2位「ぶたキムチ丼」、3位「とりのレモン揚げ」でした。

他にも上位に入ったメニューは、一つでも多く3月までに実施したいと思っています。楽しみにしててください。これからも、旬の食材を「朝・昼・夕」に「主食・主菜・副菜」をそろえて食べて、楽しく元気に大きくなってください。

給食レシピ紹介“いかマヨ” (1月16日実施)

材料 (中学生4人分)

- ・いか短冊切り 220g
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ4
- ・小麦粉 大さじ2
- ・揚げ油 適宜
- ・ブロッコリー 80g
- ・にんじん 60g
- ・マヨネーズ 大さじ2強
- ・ケチャップ 大さじ2強
- ・酢 小さじ2強
- ・はちみつ 小さじ2強

作り方

- ・ブロッコリー…小房に分け茹でておく
- ・にんじん…5ミリ幅のいちょう切り
- ・いかは酒をふりかけておく。
- ・片栗粉と小麦粉をまぜあわせておく。
- ① かに粉をまぶし、185℃で3分程度揚げる。
- ② 調味料をフライパンに入れ、火にかけて温める。
- ③ ②に、①のいかと茹でた野菜を加えからめる。

