

令和4年度 3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 働きや体温になる	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)	カレーライス		【アンコール給食第6位】 てづくりふくじんづけ 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	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 れんこん きよみオレンジ	幼 479 小 631 中 787	14.7 20.4 24.9
2日(木)	げんりょう あじつけパン		【アンコール給食第20位】 ながさきさうどん あげしゅうまい いちごジャム	ながさきさうどん 牛乳 ぶたにく うずらたまご なたね しゅうまい	あじつけパン ちゅうかめん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら いちごジャム	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし きくらげ あおねぎ	幼 588 小 732 中 899	21.0 27.2 33.5
3日(金)	ちらしずし		【ひなまつりこんだて】 しろみずかなのさんしょくあげ はなのすましじる ひなまつりデザート	牛乳 こうやどうふ ちりめんじゃこ さわら たまご わかめ	ごはん みじんこ こむぎこ さとう なたねあぶら はなふ でんぶん ひなまつりデザート	にんじん れんこん えだまめ ほししいたけ たくあん ごまつな たけのこ たまねぎ	幼 526 小 669 中 816	18.7 23.7 28.7
6日(月)	たこめし		【アンコール給食第3位 たこめし】 たこめし こまつなごまあえ だいこんとあげのみそしる	【第4位 とりにくのからあげ】 牛乳 たこ とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごま さとう	ごまつな はくさい にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 493 小 658 中 810	21.5 30.0 35.1
7日(火)	セルフ ウインナードッグ		(ウインナー、キャベツのカレーソテー) じゃがいもとしめじのチャウダー	牛乳 ウインナー ぶたにく だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぶん じゃがいも なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	幼 420 小 561 中 713	19.3 25.3 31.5
8日(水)	グランドグリーン スタミナライス		【なかよしこんだて】 とうふナゲット こまつなのとうにゅうみそスープ	牛乳 ぶたにく みそ とうふナゲット とうにゅう	ごはん さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら なたねあぶら じゃがいも	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ ごまつな はくさいキムチ ほししいたけ	幼 563 小 713 中 917	17.7 23.9 29.7
9日(木)	こめこパン		【おいおいこんだて】【アンコール給食第9位 チキンのてりやき】 チキンのてりやき おいおいデザート ブロッコリーとコーンのソテー 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	こめこパン でんぶん こめこ なたねあぶら さとう おいおいケーキ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	幼 597 小 761 中 926	21.6 29.3 36.3
10日(金)	えだまめと とうもろこしの ごはん		【6年生が考えたこんだて】 ふわふわじゃがいもあげ まめとチーズのサラダ なめことうふのあかだし りんご	牛乳 ウインナー だいず ツナ とうふ こなチーズ わかめ ちりめんじゃこ あかみそ	ごはん じゃがいも さとう てんぷらこ マヨネーズ なたねあぶら	えだまめ コーン きゅうり にんじん きパブリカ なめこ たまねぎ あおねぎ りんご	幼 543 小 714 中 877	18.1 25.9 30.0
13日(月)	ごはん		【6年生が考えたこんだて】 しろみずかなのもずくあんかけ にんじんしりしり さつまいものみそしる	牛乳 しいら もずく ツナ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう さつまいも	にんじん コーン えだまめ たまねぎ あおねぎ	幼 504 小 653 中 803	21.1 26.7 31.4
14日(火)	こめこパン		とりにくのこうそうやき シチューフォンデュ	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー だっしふんにゅう	こめこパン パンこ オリーブあぶら なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー あかパブリカ	幼 532 小 682 中 872	27.6 35.0 45.3
15日(水)	てんどん		(えびとちくわのてんぷら てんつゆ) いもにじる やまとまなのつけもの きせつのフルーツ	牛乳 えび ちくわ あおりの ぎゅうにく	ごはん てんぷらこ なたねあぶら さといも でんぶん	ごぼう こんにゃく はくさい にんじん しろねぎ やまとまなのつけもの いよかん	幼 521 小 688 中 819	19.0 26.8 28.3
16日(木)	サバサンド		(さばのたつたあげ、キャベツのソテー) ミネストローネ	牛乳 さば ウインナー	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん ごまつな しめじ トマト	幼 551 小 697 中 863	19.9 25.6 31.0
17日(金)	ごはん		【毎月17日は減塩の日】 てづくりハンバーグ ブロッコリーのサラダ わふうたまねぎドレッシング とうふのすましじる	牛乳 きゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	ごはん なたねあぶら パンこ マヨネーズ でんぶん さとう わふうたまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン トマト しめじ あおねぎ	幼 482 小 629 中 778	17.9 25.2 30.1

☆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。

☆8日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「グランドグリーンスタミナライス」が同じです。家庭でも話題にしてください。

毎月17日は減塩の日です!

塩分の摂り過ぎは、からだに悪い影響があることがわかっています。
小学生や中学生でも塩分は摂り過ぎてはいけません。
また、薄味になれることが、健康な毎日を送るために、
とても大切なことです。
「塩分は少ない方がよい!!」と覚えておきましょう。
また、野菜や果物を食べると、「カリウム」という成分が体内の余分な塩分を
からだの外に出してくれる働きがあります。
自分でできる減塩にうどんやラーメンのつゆを全部飲まないことがあります。
とってもおいしいのは分かっていますが、将来のために、汁は残すようにしましょう!

野菜や果物でカリウムをとろう!

スナック菓子などは1袋全部食べない。

ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。

しょうゆやソースなどは適量だけ。

令和4年度も、終わりに近づいてきました。
今年も給食日より毎月のおすすめ献立を
ピックアップし、のせさせていただきます。
おうちで作った料理はありますか?
春休みには作ってみてくださいね。
また、宇陀市で放映している「なかよし献立」
は、YouTubeでも見ることが出来ます。
こまかい分量等は出ていませんが、
参考にしてくださいね。
「このレシピが欲しい・・・」等ありましたら、
給食センターまでお問い合わせください。

3月給食だより

寒い日が続きますが、もう春です。この一年間の給食の時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、大きく成長したのではありませんか？健康で大きく成長できるように、日ごろの食生活も振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでますか？

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。

ひな祭り 行事食

ちらしずし

3月3日のこんだて

3月のなかよし献立は、「グランドグリーンスタミナライス」です。菌床も国産で宇陀で栽培された純国産の「生しいたけ」を使って、しいたけが苦手な人もおいしく食べられるように考えました。グッとおいしく出来上がりましたよ。家庭でも、給食の話、食べることについて話をする機会にしてくださいね。今月は、8日(水曜日)です。

給食レシピ紹介

材料 (中学生4人分)

紫 菊 芋	150g
鶏 肉	180g
片 栗 粉	大さじ2
揚 げ 油	適宜
にんじん	80g
小 松 菜	80g
さとう	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ4
酒	小さじ1
水	大さじ2
しょうが	小さじ4

紫 菊 芋 と 鶏 肉 の 治 部 煮 風

(2月10日実施)

- 【作 り 方】**
- 鶏肉を一口大、紫 菊 芋を一口大、にんじんを8ミリ幅のいちよう切りにし、茹でておく。小松菜を2センチ長さに切り、ゆでて冷ましておく。
 - 揚げ油を準備し、紫 菊 芋を煮揚げにする。
 - 続いて、鶏肉に片栗粉をまぶし揚げる。
 - フライパンに調味料と水をすべて入れ、火にかける。茹でたにんじんと揚げた紫 菊 芋、鶏肉を加え、かき混ぜないまま煮る。
 - 煮立ってきたら、小松菜とおろししょうがを加え混ぜ合わせ、煮汁にとろみがついたら完成。



3月に使用する地場産物

にんじん こまつな キャベツ
ほうれんそう はくさい
しめじ しいたけ

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。

今月の葉草【しいたけ】

しいたけは、太陽の光に当たるとビタミンDが増し、カルシウムの吸収が良くなります。しいたけにチーズをのせたり、じゃこや大豆製品などと一緒に食べるとよりカルシウムを吸収することが出来ます。他にも干しいたけの戻し汁を煎じ、飲むことで風邪や冷え性、心臓病や高血圧、血管の病気などや、疲労回復効果もあります。

今月の季節のフルーツは「清見」です。「清見」は、静岡県の清見区にあった農業試験場で生まれたため「清見」と名付けられました。日本のみかんにアメリカのオレンジの花粉を交配させてきた、国内で初めてのものです。見た感じは、日本の「みかん」にそっくりですが、日本の「みかん」の甘さとアメリカの「オレンジ」のたっぷり果汁という良いところを受けついています。この「清見」というみかんが親になって「不知火(デコポン)」や「せとか」「はるみ」など色々な新しいものを生み出しています。

