

令和5年度9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	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子をを整え病気を防ぐ		
4日(月)	ごはん		ちくわのいそべあげ もやしのナムル じゃがいものみそしる	牛乳 ちくわ あおのり あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん こまつな もやし たまねぎ あおねぎ	幼 441 小 564 中 760	14.8 20.0 26.1
5日(火)	きかくパン		てづくりしろみざかなフライ キャベツソテー タルタルソース さらっとパンクキンチャウダー きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ほき ベーコン だっしぶんにゅう	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ	幼 461 小 618 中 780	22.6 28.7 35.3
6日(水)	カレーライス		じゃがいもとベーコンのチャウダー	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん マヨネーズ	トマト ピーマン にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	幼 434 小 577 中 723	15.6 21.7 26.2
7日(木)	セルフウイナードック		じゃがいもとベーコンのチャウダー	牛乳 ウイナードック ベーコン だっしぶんにゅう	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	幼 440 小 584 中 734	19.7 25.8 32.0
8日(金)	ごはん		いわしのカリカリフライ かぼちゃのそぼろに ぶたじる	牛乳 ぶたにく イワシのカリカリフライ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ インゲン だいこん こんにゃく ごぼう あおねぎ	幼 452 小 596 中 732	15.8 21.8 25.3
11日(月)	そぼろごはん		キャベツとさつまあげのみそしる あんにんどうふフルーツあえ	牛乳 ツナ さつまあげ みそ	おぎごはん さとう とうにゅうデザート	こまつな にんじん コーン キャベツ たまねぎ あおねぎ おうとうかん	幼 437 小 577 中 716	17.1 23.8 28.3
12日(火)	あじつけパン		ポークビーンズ ごまドレッシング きゅうりとブロッコリーのサラダ やまとまなとベーコンのスープ	牛乳 だいず レッドキドニー ぶたにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん トマト きゅうり ブロッコリー やまとまな	幼 455 小 599 中 731	17.1 23.5 28.5
13日(水)	ごはん		きゅうりとキャベツのさっぱりあえ カレーうどん きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら うどん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ なし	幼 469 小 617 中 756	23.2 31.2 38.3
14日(木)	あじつけパン		しろみざかなのハーブフライ こまつなどもやしのソテー もずくスープ	牛乳 さわら もずく	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	こまつな にんじん もやし たまねぎ あおねぎ	幼 474 小 619 中 775	18.8 24.3 30.2
15日(金)	サフランライス		【なかよしこんだて】【コンテストおうぼこんだて】 なすのミートグラタンオンやきカプレーゼ うだやさいのイタリアンカラーサラダ うださんブルーベリーのジュレよせ	牛乳 ぶたにく とうふ チーズ かまぼこ	ごはん やまといも さとう でんぶん オリーブあぶら イタリアンドレッシング	えだまめ やまとまな にんじん なす たまねぎ トマト だいこん みずな ブルーベリー	幼 467 小 609 中 749	15.3 21.6 26.4
19日(火)	あじつけパン		【食育の日】 デミグラスハンバーグ かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング レタススープ	牛乳 ハンバーグ かいそうミックス かまぼこ	あじつけパン さとう わふうたまねぎドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ コーン トマト レタス	幼 481 小 626 中 737	18.2 24.4 27.8
20日(水)	パーベキューどん		ごもくスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウイナードック かまぼこ わかめ ヨーグルト	ごはん なたねあぶら さとう はちみつ でんぶん	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ヤングコーン ほししいたけ あおねぎ	幼 503 小 649 中 796	21.4 28.3 33.7
21日(木)	あじつけパン		メンチカツ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 メンチカツ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ こまつな	幼 523 小 660 中 839	18.6 24.1 30.0
22日(金)	ビビンバ		【世界の料理 韓国】 ミョルチポックム わかめととうふのスープ	牛乳 ぶたにく にぼし みそ わかめ とうふ	おぎごはん ごまあぶら さとう ごま なたねあぶら	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさいキムチ	幼 451 小 620 中 778	16.6 23.2 28.4
25日(月)	ごはん		いわしのかばやき もやしのぼんずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 いわし あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし きゅうり かぼちゃ たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 490 小 632 中 790	17.2 22.3 26.8
26日(火)	てりやきチキンバーガー		てりやきチキン キャベツのソテー とうがんのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	きかくパン (うずまきパン) なたねあぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ とうがん ほししいたけ	幼 477 小 573 中 760	20.0 24.4 31.0
27日(水)	カレーライス		フルーツポンチ	牛乳 きゅうりにく ぶたにく	おぎごはん さとう なたねあぶら じゃがいも こめこだんご	たまねぎ にんじん みかんかん パインかん おうとうかん	幼 501 小 661 中 831	14.5 20.3 25.0
28日(木)	あじつけパン		ツナのトマトソーススパゲティ チキンナゲット あっさりスープ	牛乳 ツナ チキンナゲット	あじつけパン スパゲティ オリーブあぶら さとう なたねあぶら	たまねぎ にんじん トマト レタス	幼 538 小 694 中 845	19.9 25.8 30.2
29日(金)	ごはん		【十五夜こんだて】 さばのしおやき いそかあえ さといものみそしる おつきみデザート	牛乳 さば しそひじき ぶたにく みそ	ごはん さといも おつきみゼリー	こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	幼 499 小 620 中 756	18.1 23.4 27.4

☆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。

☆15日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「なすのミートグラタンオンやきカプレーゼ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

9月 給食だより

せいかつ生活リズムをチェックしよう!

★あなたの生活をふり返り、毎日できていることには○を、できていない日があることには△を、まったくできていないことには×を □の中に書きましょう。

朝は予定の時間に起きて
いる



朝ごはんを欠かさず食べ
ている



毎朝うんちが出ている



からだを動かす遊びや
運動をしている



夕ごはんは寝る2時間前
までに食べている



夜ふかしせずに決まった
時間に寝ている



◎生活リズムはなぜ大切なの?

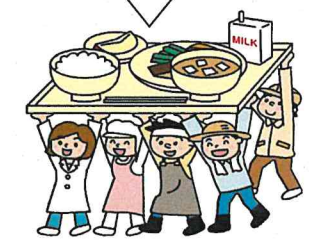
私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。けれど、1日は24時間なので、少しズレた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。

宇陀市立学校給食センター

Week 1 食べるときの姿勢について



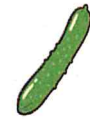
にがっつき 二学期も「安全・安心・おいしい」給食作り、力を合わせて頑張ります!



9月に使用する地場産物
こまつな・じゃがいも・トマトだ
まねぎ・かぼちゃ・なす
ピーマン・きゅうり・みずな
やまとまな・やまといも
ブルーベリー(有機野菜含む)
詳しくは、裏の献立表の
大文字になっている部分で
確認してください!

今月の薬草【きゅうり】

きゅうりは、ビタミンAやCもふくまれています。ほとんどが「水分」です。しかし、この水分に薬草の効果があります。それは炎症作用を鎮める働きです。日焼けした肌に、きゅうりのスライスをはりつけると赤くなった肌をしずめ、ほてりや痛みを治す効果があります。



給食レシピ紹介「たこめし」(7月3日実施分)

材料(中学生4人分)

- ・精白米 2合
- ・たこ(ゆで) 100g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・和風だしの素 小さじ1/2
- ・酒 おさじ1/2
- ・しょうゆ おさじ1と1/2
- ・みりん おさじ1

作り方

- ① たこは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 米を洗い、ザルにあげて30分ほどおく。
- ③ 炊飯器の中に米を入れ、調味料を加える。
- ④ 2合のところまで水を加える。
- ⑤ たこを入れ、スイッチを入れる。

※しょうがを、千切りにして加えるのもおすすめです。出来上がりに、青ねぎを散らしていただいてください。

