

令和5年度10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) |
| 2日(月) | ごはん | | はるまき まこみだけのチンジャオロースー だいこんのちゅうかスープ | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく | ごはん はるまき なたねあぶら さとう ごまあぶら | ピーマン にんじん しろねぎ まこみだけ たまねぎ だいこん チンゲンサイ | 幼 507 小 731 中 889 | 13.6 20.1 23.7 |
| 3日(火) | こめこパン | | うださんコロケ キャベツのカレーソテー とうにゅうスープ ミルメークコーヒー | 牛乳 ベーコン とうにゅう | こめこパン なたねあぶら うださんコロケ ミルメークコーヒー | キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ はくさい ブロccoli | 幼 523 小 687 中 824 | 17.7 24.7 29.1 |
| 4日(水) | ぶたきのこどん | | なすのみそしる つばづけ | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ | むぎごはん ごま さとう でんぶん なたねあぶら | たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ にんじん なす あおねぎ | 幼 435 小 615 中 720 | 17.5 24.6 28.5 |
| 5日(木) | あじつけパン | | しろみぎかなのマリアナソース ポトフ きせつのフルーツ | 牛乳 たら 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 じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ かぶ かぶのは かき | 幼 520 小 677 中 841 | 21.9 27.5 33.9 |
| 6日(金) | ソースかつどん | | キャベツのソテー とうふとやさいのみそしる | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | ごはん こむぎこ パンこ さとう なたねあぶら | キャベツ にんじん たまねぎ こまつな | 幼 440 小 610 中 714 | 18.3 24.4 28.4 |
| 10日(火) | あじつけパン | | 【目の愛護デーにちなんだ料理】 ミートボールとやさいのケチャップに こぶきいも コンソメスープ ブルーベリージャム | 牛乳 にくだんご ウインナー | あじつけパン さとう なたねあぶら じゃがいも ブルーベリージャム | たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん しめじ こまつな | 幼 474 小 624 中 779 | 15.8 21.8 27.1 |
| 11日(水) | タコライス | | 【沖縄県の料理】 わかめとうふのスープ スライスチーズ | 牛乳 ぶたにく だいず わかめ とうふ スライスチーズ | ごはん さとう なたねあぶら | たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ レタス トマト | 幼 476 小 649 中 752 | 18.0 24.8 28.4 |
| 12日(木) | あじつけパン | | タンダーポーク はなやさいサラダ マヨネーズ やまとまなとコーンのスープ | 牛乳 ぶたにく かまぼこ | あじつけパン なたねあぶら マヨネーズ でんぶん | たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー やまとまな コーン | 幼 492 小 637 中 777 | 19.2 26.2 32.4 |
| 13日(金) | ごはん | | てづくりとうふわふうグラタン きざみたくあん とりだんごじる | 牛乳 ぶたにく とりだんご みそ とうふ とうにゅう だっしふんにゅう チーズ | ごはん でんぶん | たまねぎ にんじん やまとまな えのき ごぼう いら | 幼 482 小 670 中 792 | 20.5 28.4 34.1 |
| 16日(月) | ごはん | | しろみぎかなのだいこんおろしかけ きんぴらごぼう さつまいものみそしる | 牛乳 しいら ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ | ごはん こめこ さつまいも でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら | だいこん ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな | 幼 505 小 691 中 819 | 21.7 27.9 32.5 |
| 17日(火) | こめこパン | | 【げんえんの日】 とうふナゲット ごまドレッシング ブロッコリーとコーンのサラダ かぶのクリームシチュー | 牛乳 とうふナゲット ぶたにく だっしふんにゅう | こめこパン なたねあぶら ごまドレッシング じゃがいも | ブロッコリー コーン にんじん かぶ かぶのは たまねぎ | 幼 537 小 718 中 863 | 19.7 27.4 32.9 |
| 18日(水) | ぶたキムチどん | | 【世界の料理 韓国】 トックいりスープ | 牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ | むぎごはん さとう ごまあぶら ごま トック | たまねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん いら ほししいたけ にんじん | 幼 430 小 609 中 721 | 15.1 22.1 26.0 |
| 19日(木) | あじつけパン | | 【なかよしこんだて】【しょくいくの日】 ぶたにくのてりやきいため くろえだまめのしおゆで ペイザンヌスープ | 牛乳 ぶたにく | あじつけパン じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブあぶら でんぶん | にんじん たまねぎ くろえだまめ キャベツ コーン | 幼 430 小 576 中 715 | 17.9 24.5 30.3 |
| 20日(金) | チキンライス | | エビフライとさつまあげフライ キャベツのサラダ チキンスープ マヨネーズ | 牛乳 えび さつまあげ | ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ | キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん こまつな | 幼 551 小 745 中 870 | 17.8 25.3 29.9 |
| 23日(月) | ごはん | | さばのしおやき きらずのたいたん かぼちゃのみそしる | 牛乳 さば おから さつまあげ あぶらあげ みそ | ごはん さとう | にんじん あおねぎ ほししいたけ かぼちゃ たまねぎ こまつな | 幼 489 小 644 中 751 | 17.9 23.5 26.7 |
| 24日(火) | うずまきパン | | 【世界の料理 エストニア】 さけのクリームやき ピーツのサラダ セトちほうのこざかなスープ いちごジャム りんご | 牛乳 さけ とりだんご にぼし | うずまきパン(きかくパン) なたねあぶら じゃがいも バター マヨネーズ こむぎこ いちごジャム | たまねぎ ピーツ キャベツ きゅうり にんじん りんご かぼちゃ しいたけ だいこん だいこんぼ | 幼 545 小 659 中 868 | 22.3 26.5 34.5 |
| 25日(水) | カレーライス | | てづくりふくじんづけ 元気ヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく | むぎごはん なたねあぶら さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり れんこん | 幼 514 小 697 中 820 | 17.0 23.3 27.2 |
| 26日(木) | あじつけパン | | ハンバーグのきのこソース ジャーマンポテト やさいスープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | あじつけパン さとう なたねあぶら でんぶん オリーブあぶら じゃがいも | しめじ えのき こまつな しいたけ たまねぎ トマト にんじん だいこん | 幼 505 小 666 中 794 | 19.4 25.8 29.5 |
| 27日(金) | ごはん | | 【十三夜こんだて】 ちくわのもみじあげ かやくうどん てづくりみたらしだんご | 牛乳 ちくわ ぶたにく かまぼこ わかめ | ごはん うどん てんぷらこ なたねあぶら だんご さとう でんぶん | にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ | 幼 516 小 683 中 865 | 25.1 33.3 42.3 |
| 30日(月) | ちゅうかどん | | さつまいもスティック だいこんサラダ あおじそドレッシング | 牛乳 ぶたにく うずらたまご いかなると | ごはん なたねあぶら さつまいも ごまあぶら さとう あおじそドレッシング | にんじん たけのこ だいこん たまねぎ はくさい えだまめ ほししいたけ あおねぎ | 幼 476 小 662 中 789 | 17.0 23.9 28.5 |
| 31日(火) | あじつけパン | | 【ハロウィンこんだて】 ペンネアラビアータ かぼちゃとベーコンのスープ ハロウィンデザート | 牛乳 ぶたにく ベーコン | あじつけパン ペンネ なたねあぶら さとう でんぶん ハロウィンデザート | たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ | 幼 503 小 659 中 809 | 16.4 22.8 27.5 |

☆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。

☆19日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「くろえだまめ」が同じで違う献立です。家庭でも話題にしてください。



10月給食だより

抜けるような青い空にさわやかな風がふきわたっています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋はさまざまな行事がたくさんあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしながら、秋を楽しみましょう。

『あか・き・みどり』をそろえよう！

私たちが食べたものは、体の中での働きによって『赤・黄・緑』3つの仲間に分けられます。バランスよく食べるといことは「赤・黄・緑」の仲間の食べ物を毎食かならず食べることです。バランスよく食べて元気な体を作りましょう。

赤色のなかま からだをつくるもとになるよ！

肉・魚・たまご
乳製品・大豆 など

黄色のなかま エネルギーのもとになるよ！

ごはん・パン・めん・いも など

緑色のなかま からだの調子をととのえるよ！

やさい・きのこ・くだもの など

今月の薬草【くろまめ・くろえだまめ】
黒豆は、からだの中にたまっている「毒」を解毒してくれます。どんな加工をしても効果は変わりません。枝豆でも同じです。その他に血のめぐりを良くし、からだを温めてくれたり、糖尿病・高血圧にも効果があります。黒豆の黒い色にも病気にかかりにくくなる働きがあります。宇陀市の特産品でもあるので食べましょう。
19日に「なかよしこんだて」で「黒枝豆のおしゆで」を予定しています。おたのしみに！

10月に使用する地場産物
こまつな さつまいも まこも しめじ
かぼちゃ ピーマン じゃがいも なす
くろえだまめ しいたけ やまとまな
はくさい ほうれんそう にんじん
かぶ かぶのは だいこん
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！

なかよしこんだては、19日「黒えだまめの塩ゆで」です。おたのしみに！！

24日は、エストニア料理を作ります。おたのしみに！！

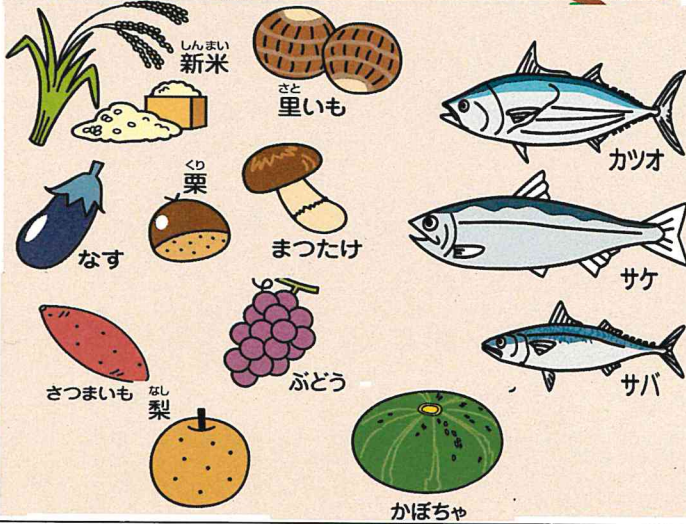
宇陀市立学校給食センター

ごはんの食べ方



新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

秋に美味しい食べ物



給食レシピ紹介 “カレーマーマー丼” (9月6日実施分)

材料 (中学生4人分)

| | | | |
|--------------|---------------|----------|----------|
| 豚肉 (ひき肉) | 200g | 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| しょうが(おろし) | 小さじ1/2 | カレー粉 | 小さじ1と1/3 |
| にんにく(おろし) | 小さじ1/2 | みそ | 小さじ2弱 |
| ごま油 | 小さじ1 | しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 | さとう | 大さじ1 |
| 木綿豆腐 | 1丁 (300~350g) | 水 | 1と1/2カップ |
| トマト | 小1こ (130g) | でんぷん | 大さじ1と1/2 |
| ピーマン | 2こ (50g) | 水 | 大さじ2 |
| にんじん | 1/3本 (50g) | | |
| たまねぎ | 中1こ (130g) | | |
| 水煮大豆 (みじん切り) | 50g | | |

作り方

- ① トマトは湯むきしてざく切り、ピーマンは粗みじん切り、にんじん、たまねぎ、水煮大豆はみじん切りに切る。
- ② 木綿豆腐は1cm角に切り、弱火でゆでる。ザルに上げて水をきっておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、ひき肉、大豆を炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじんを加え軽く炒め、分量の水と③の調味料を加え煮込む。
- ⑥ 煮汁が1/3程度まで煮詰まってきたら豆腐を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、トマト、ピーマンを加えて完成。