

令和5年度11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)			たかなのいために ミニフィッシュ	牛乳 とりにく	ごはん さとう	たまねぎ あおねぎ	幼	486	19.8
				たまご ミニフィッシュ	でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たかなづけ ごまつな	小	671	27.3
							中	790	32.0
2日(木)			いわしフライのソースかけ キャベツとコーンのソテー はくさいとわかめスープ	牛乳 いわし わかめ	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう でんぷん	キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ	幼	491	18.7
							小	642	24.4
							中	801	30.0
6日(月)			【だいたずのへんしん献立】 だいたずとさつまいもとじゃこのあげに こまつなとゆばのあえもの とうにゅうみそしる	牛乳 だいたず ゆば とうふ ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ とうにゅう	ごはん さつまいも でんぷん なたねあぶら さとう ごま	えだまめ こまつな しめじ にんじん たまねぎ だいこん だいこんぼ	幼	462	15.5
							小	648	22.3
							中	773	25.8
7日(火)			フルーツヨーグルト やまとまなとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ベーコン	きかくパン やきそば なたねあぶら さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん やまとまな みかんかん パイカン おうとうかん	幼	463	15.0
							小	622	20.9
							中	771	25.3
8日(水)			【いい歯の日】 きりぼしだいこんとごぼうのサラダ	牛乳 ぶたにく だいたず ひよこまめ レッドキドニー ツナ	むぎごはん なたねあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ごぼう きゅうり きりぼしだいこん パプリカ	幼	528	18.7
							小	726	26.1
							中	876	31.7
9日(木)			メンチカツ マカロニサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 メンチカツ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら シェルマカロニ マヨネーズ でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい コーン	幼	523	19.7
							小	671	25.1
							中	826	30.1
10日(金)			さばのしおやき はくさいのゆずかおりあえ かすじる	牛乳 さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん はくさい ゆず しめじ だいこん こまつな ごぼう こんにゃく あおねぎ	幼	494	21.1
							小	659	27.4
							中	764	31.6
13日(月)			しろみずかなのいそべてんぷら カレーいりとうふ だいこんとあげのみそしる	牛乳 さわら あおのり とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう	にんじん ほししいたけ あおねぎ たまねぎ だいこん だいこんぼ	幼	494	21.1
							小	676	27.3
							中	794	32.2
14日(火)			ぶたにくのハニーマスタードいため れんこんとツナのサラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく ツナ	こめこパン なたねあぶら マヨネーズ ごま ビーフン はちみつ	たまねぎ れんこん きゅうり にんじん ごまつな ほししいたけ	幼	483	22.0
							小	643	29.6
							中	801	36.5
15日(水)			かしのすきやき ブロッコリーの ごまマヨあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく やきとうふ いとこまぼこ	ごはん ふ さとう なたねあぶら ごま マヨネーズ ブルーベリーゼリー	はくさい にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ しろねぎ ブロッコリー	幼	481	16.0
							小	663	23.2
							中	781	27.5
16日(木)			ナポリタン ポトフ ならのかき	牛乳 ベーコン ウインナー	こめこパン スパゲティ さとう なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー かぶ かぶのは かき	幼	459	18.2
							小	617	24.7
							中	769	30.3
17日(金)			チキンチキンごぼう こまつなともやしのあえもの はくさいとさつまいものみそしる	牛乳 とりにく さつまいも みそ	ごはん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう	ごぼう えだまめ にんじん こまつな もやし はくさい たまねぎ あおねぎ	幼	482	17.2
							小	672	24.2
							中	795	28.1
20日(月)			ならのだいたずコロッケ ひじきとこまつなのふりかけ はくさいのチーズなべ	牛乳 ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ こなチーズ	ごはん なたねあぶら さとう ならのだいたずコロッケ さつまいも バター	にんじん こまつな はくさい たまねぎ	幼	498	16.2
							小	673	22.3
							中	777	25.7
21日(火)			しろみずかなのトマトソースかけ カラフルサラダ イタリアンドレッシング リボンパスタスープ	牛乳 たら	あじつけパン こめこ てんぷん なたねあぶら オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング リボンパスタ	トマト たまねぎ カリフラワー パプリカ ほうれんそう にんじん	幼	468	19.6
							小	611	24.9
							中	760	30.6
22日(水)			ごぼうとひじきのごまマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ たまご ひじき	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ	たまねぎ あおねぎ にんじん ごぼう コーン	幼	490	15.7
							小	677	22.4
							中	798	26.3
24日(金)			だいこんとみずなのサラダ フレンチドレッシング	牛乳 ぶたにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう フレンチドレッシング	しめじ しいたけ にんじん たまねぎ だいこん みずな	幼	475	14.6
							小	652	21.0
							中	769	24.9
27日(月)			いかのチリソースかけ もやしのあまざる あえ ぶたにくとはくさいのスープ	牛乳 いか ぶたにく	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	しろねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい あおねぎ	幼	460	17.0
							小	644	24.0
							中	764	29.6
28日(火)			さつまいもとしめじのチャウダー	牛乳 ウインナー とりにく だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぷん さつまいも なたねあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	幼	484	19.6
							小	635	25.8
							中	800	31.6
29日(水)			ごもくちゅうかスープ プリン	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま てんぷん プリン	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな あおねぎ ほししいたけ	幼	495	16.9
							小	672	24.4
							中	773	28.8
30日(木)			ミートボールのクリームに かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング きのこたっぷりスープ	牛乳 にくだんご ベーコン クリームチーズ かいそうミックス	あじつけパン ごま なたねあぶら てんぷん わふうたまねぎドレッシング	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん だいこんぼ ほししいたけ	幼	473	17.0
							小	626	23.5
							中	772	28.7

大和の給食週間

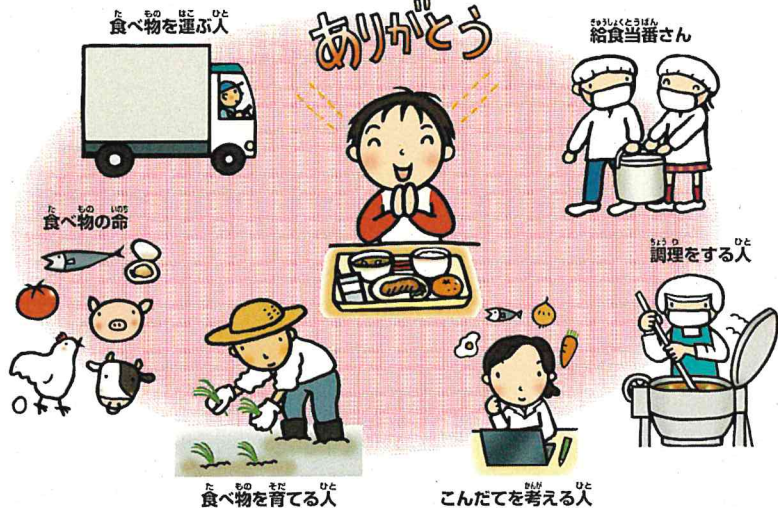
☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。
 ☆20日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「はくさいのチーズなべ」が同じ献立です。家庭でも話題にしてください。

11月給食だより

秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。体調を崩しやすい時期でもあるので、こまめな「手洗い・うがい」と適度な運動、そしてしっかりと食べて元氣なからだを作りましょう。

感謝の気持ちをもって食べよう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわかり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月に使用する地場産物

にんじん こまつな あおねぎ
キャベツ はくさい しめじ だいこん
だいこんば やまとまな しめじ ゆず
しいたけ かぶ かぶのは ごぼう
ほうれんそう みずな しろねぎ
(有機野菜を含む)

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【柚子】

ミカン科の果物で、ころよい爽快な香りが日本人の食生活に親しまれています。果汁と はちみつにお湯を加えて作るドリンクは消化を助ける働きや殺菌効果もあります。果皮をすりおろしたり、細かく切って料理に加えることで血行促進、血管の老化防止、血中コレステロールを下げ、アレルギーを抑える効果もあります。

宇陀市立学校給食センター

11月24日は『和食の日』!

『一汁三菜』を基本とした食事で、世界でも注目を浴びています。『主食・主菜・副菜・汁もの』をそろえるとバランス良くなります。



和食の良いところ

- ① 栄養のバランスが良く、健康的。
- ② さまざまな食材を使い、季節感がある。
- ③ 行事食を楽しめる。 など

日本の伝統的な発酵食品



給食レシピ紹介“まこもだけのチンジャオロースー” (10月2日実施分)

材料 (中学生4人分)

- | | | |
|------------------------|------------|---|
| ・牛肉 85g | ・ピーマン 52g | ④ |
| ・濃口しょうゆ 2.6g (小さじ1/2弱) | ・まこもだけ 78g | |
| ・酒 2g (小さじ1/2) | ・にんじん 26g | |
| ・でんぷん 1.3g (小さじ1/3) | ・白ねぎ 3g | |
| ・こしょう 少々 | | |
- ⑤
- | |
|-------------------------|
| ・濃口しょうゆ 5.2g (小さじ1弱) |
| ・さとう 1.3g (小さじ1/3弱) |
| ・鶏がらスープの素 0.12g (少々) |
| ・おろししょうが 1.6g (小さじ1/5弱) |
| ・ごま油 10g (大さじ1弱) |

作り方 (ピーマン、まこもだけ、にんじん……細切り 白ねぎ…みじん切り)

- ① 牛肉に混ぜ合わせた④の調味料で、下味をつけておく。
- ② ごま油を入れ、白ねぎを炒め、香りをつける。
- ③ 下味をつけた肉を炒める。火が通ったら、にんじん、まこもだけ、下ゆでしたピーマンを加えサツと炒めあわせる。
- ④ 仕上げに⑤の混ぜ合わせた調味料を加え味を調え、完成。

なかよしフォト募集!!



給食センターのHP



うだちゃんて、「なかよしこんだて」の番組が放送されています。今月は、「白菜」です。番組の中で紹介した料理や、白菜を使ったおすすめ料理、調理の様子などの写真を送ってください! ホームページにレシピも載せているので、参考にしてね。給食センターのホームページにある応募フォームから、送れます。何回でもOKです! もちろん毎月OK! YouTubeでも見るができますよ。楽しみに待ってまーす!

「宇陀市立学校給食センター」→「なかよし献立」→「なかよしフォト募集」