令和5年度12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	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(金)	ごはん		おこのみあげ ぶたじる ふりかけ	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ふりかけ	ごはん ながいも こむぎこ なたねあぶら ふりかけ	**キャベツ にんじん** ごぼう たまねぎ こんにゃく あおねぎ	幼 428 小 605 中 704	14.7 21.5 24.0
4日(月)	ごはん		とりにくとしろねぎのさっぱりに こんぶにまめ かきたまじる	牛乳 とりにく こんぶにまめ たまご	ごはん さとう でんぷん	**しろねぎ** たまねぎ えだまめ えのき あおねぎ ほししいたけ **にんじん**	幼 477 小 668 中 787	20.2 28.1 33.0
5日(火)	あじつけパン		てづくりあじのハーブフライ キャベツソテー ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 あじ ベーコン	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	**キャベツ にんじん** たまねぎ **ほうれんそう**	幼 461 小 612 中 761	16.0 21.8 26.2
6日(水)	このはどん		だいずとごぼうとじゃこのあげに つぼづけ	牛乳 かまぼこ あぶらあげ たまご だいず ちりめんじゃこ	むぎごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごま	たまねぎ あおねぎ **にんじん** ほししいたけ ごぼう つぼづけ	幼 514 小 709 中 850	19.5 27.2 32.7
7日(木)	セルフミートパン		かぼちゃとさつまいものサラダ マヨネーズ とうにゅうスープ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	きかくパン さとう なたねあぶら さつまいも マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ コーン えだまめ ほししいたけ **にんじん こまつな**	幼 542 小 703 中 861	18.9 25.9 31.7
8日(金)	やまとのさちぎゅうぎゅうかまめし		【コンテストおうぼこんだて】 とりてん むろうさんキウイソースかけ やまとまなとゆずのあっさりこんぶあえ ふたいとこポタージュ きせつのフルーツ	牛乳 ぎゅうにく こんぶ とりにく くろまめ なまクリーム	ごはん さとう でんぷん あずき ごまあぶら こむぎこ バター てんぷらこ なたねあぶら	ごぼう れんこん にんじん **しいたけ** えだまめ **キウイ** かぶ **やまとまな ゆず** ぶどう かぼちゃ たまねぎ かぶのは	幼 544 小 704 中 788	19.0 24.5 26.6
11日(月)	ごはん		やきししゃも ひじきとこまつなのふりかけ おでん	牛乳 ししゃも あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ	ごはん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	**にんじん こまつな** **だいこん** いんげん こんにゃく	幼 488 小 670 中 798	21.1 28.3 35.8
12日(火)	あじつけパン		ぶたにくとだいずのバーベキューに キャベツとコーンのサラダ やさいスープ イタリアンドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず みそ ベーコン	あじつけパン さとう なたねあぶら でんぷん イタリアンドレッシング	ピーマン たまねぎ **こまつな** キャベツ ブロッコリー コーン **にんじん だいこん**	幼 464 小 615 中 756	18.9 26.0 31.7
13日(水)	カレーライス		フルーツミックス ふくじんづけ	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	たまねぎ **にんじん** みかんかん パインかん おうとうかん ふくじんづけ	幼 485 小 673 中 806	14.6 20.9 24.8
14日(木)	げんりょうこめこパン		【クリスマスこんだて】 フライドチキン ブロッコリーとコーンのソテー じゃがいもとしめじのチャウダー クリスマスケーキ	牛乳 とりにく ぶたにく だっしふんにゅう とうにゅう	こめこパン じゃがいも マヨネーズ さとう なたねあぶら こむぎこ クリスマスケーキ	ブロッコリー コーン たまねぎ **にんじん** **しめじ**	幼 626 小 810 中 971	23.7 32.4 40.4
15日(金)	ごはん		【とうじこんだて】 さばのしおやき はくさいのゆずかおりあえ とうじみそしる	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう	**はくさい にんじん** あおねぎ **しめじ ゆず** れんこん **だいこん かぼちゃ**	幼 478 小 637 中 740	18.1 23.9 27.1
18日(月)	ごはん		【なかよしこんだて】 あげぎょうざ マーボーだいこん あんにんどうふのフルーツあえ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく だいず みそ	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぷん とうにゅうデザート	**しろねぎ** たまねぎ **にんじん しいたけ だいこんば** **だいこん** おうとう缶 パイン缶	幼 505 小 729 中 835	15.8 24.1 28.0
19日(火)	あじつけパン		【げんえんのひ】 てづくりハンバーグ ポトフ スライスチーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ウインナー スライスチーズ	あじつけパン パンこ なたねあぶら でんぷん マヨネーズ さとう じゃがいも	**にんじん** たまねぎ **キャベツ だいこん** トマト **こまつな**	幼 571 小 733 中 901	23.9 31.5 37.8

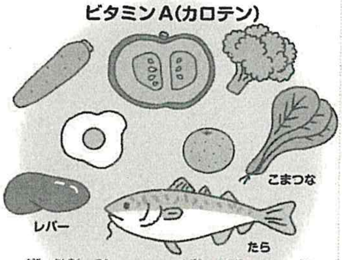
☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。　☆宇陀市産の食材は**太字**、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆１８日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園（所）・こども園と「まーぼーだいこん」が同じ献立です。家庭でも話題にしてください。

ACEとDで冬を元気に!

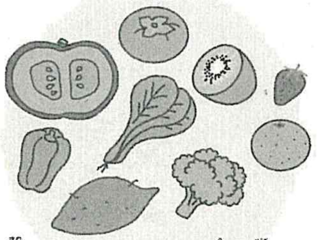
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンA(カロテン)



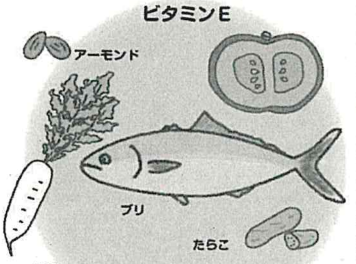
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



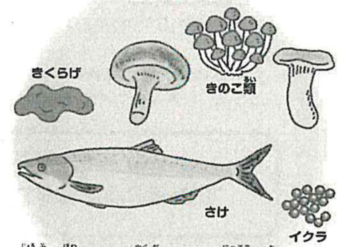
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

12月 給食だより

宇陀市立学校給食センター

今年もあとひと月になりました。冬休みが始まるのが楽しみですね。
インフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行しています。感染を拡大させないために、日ごろから予防する意識をもって過ごしましょう。そして、本格的な冬に備えて寒さに負けない体を作り、元気に過ごしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

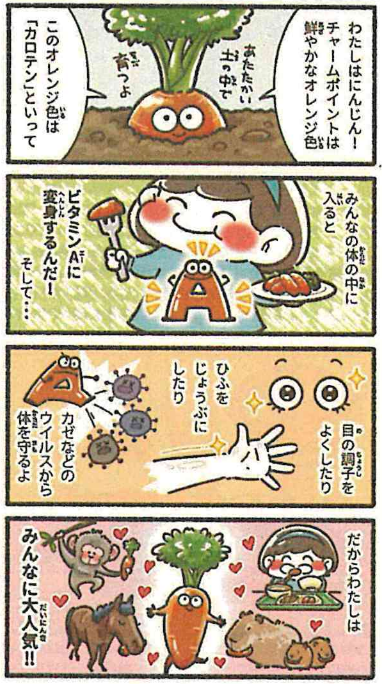
幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

にんじんの色



12月に使用する地場産物

キャベツ　にんじん　あおねぎ　しろねぎ
ほうれんそう　こまつな　かぼちゃ
しめじ　しいたけ　キウイフルーツ
やまとまな　かぶ　かぶのは　だいこん
だいこんば　ゆず　はくさい（有機野菜を含む）

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♪

今月の薬草【柚子】

柚子は、私たちの体を感染症やウイルスから守ってくれる"ビタミンC"や疲れを取ってくれる"クエン酸"が含まれています。
また、冬至に"ゆず湯"に入ると**その年は風邪を引かない**と言われていますよ。
柚子を取り入れて風邪をひかない元気な体を作りましょう！

給食レシピ紹介 "大豆とさつまいもとじゃこの揚げ煮"（11月6日実施分）

材料（中学生4人分）

	・水煮大豆	100 g
	・さつまいも	100 g
	・ちりめんじゃこ	15 g
	・でんぷん	20 g
	・揚げ油	適宜
★	こいくちしょうゆ	少々
★	さとう	大さじ1強
★	みりん	大さじ1/2
	・むきえだまめ	20g

作り方

さつまいも……1.5cmの角切り　むきえだまめ……ゆでておく
① 揚げ油を用意する。
② 大豆にでんぷんをまぶして揚げる。
③ さつまいもは素揚げにする。
④ フライパンに★の調味料を入れ火にかけ、ちりめんじゃこと②③えだまめを加えからめる。

なかよしフォト募集！！

「宇陀市学校給食センター」→「なかよし献立」→「なかよしフォト募集」

給食センターのHP

うだチャンでは、みなさんからの写真を募集しています。調理の様子や作った料理を食べている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。レッツクッキング！！