

# 令和5年度1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)	
10日(水)			【石川県の料理】 カレーライス トンカツ ゆでキャベツ	牛乳 とりにく ぶたにく	おぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b>	幼	555	19.3
							小	758	26.9
							中	918	32.7
11日(木)			【アンコールこんだて】 とうふナゲット ABCスープ(アンコール) ホイップフルーツ(アンコール)	牛乳 とうふナゲット とりにく	きかくパン なたねあぶら ホイップクリーム アルファベットマカロニ	<b>はくさい にんじん</b> たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	幼	481	14.0
							小	615	19.4
							中	800	23.7
12日(金)			【奈良県のお正月料理】 ぶりのてりやき ならのきなごぞうに うだのくろまめきなこ	牛乳 ぶり とうふ みそ かまぼこ くろまめきなこ	ごはん さとう でんぶん さとも にこみもち	きんときにんじん <b>いわいだいこん あおねぎ</b>	幼	509	20.6
							小	665	26.0
							中	791	30.3
15日(月)			【アンコールこんだて】 わふうおろしハンバーグ にんじんしりしり(アンコール) かきたまじる(アンコール)	牛乳 ハンバーグ ツナ たまご	ごはん さとう でんぶん	<b>だいこん にんじん</b> コーン ほししいたけ たまねぎ <b>あおねぎ</b>	幼	480	18.8
							小	669	26.4
							中	750	28.5
16日(火)			【外国の料理 イタリア】 ミートソーススパゲティ はなやさいサラダ やさしいスープ コーンクリームドレッシング	牛乳 ぶたにく だいち ウインナー	こめこパン スパゲティ オリーブあぶら さとう コーンクリームドレッシング	たまねぎ <b>にんじん</b> トマト ブロッコリー カリフラワー <b>だいこん こまつな</b>	幼	493	20.3
							小	649	27.6
							中	801	34.1
17日(水)			【アンコールこんだて】【外国の料理 韓国】 トックいりスープ プリン	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん トック プリン	たまねぎ <b>あおねぎ しめじ</b> <b>はくさいキムチ にんじん</b> きりぼしだいこん ほししいたけ	幼	531	16.5
							小	715	24.0
							中	831	28.2
18日(木)			【外国の料理 アメリカ】 ポークビーンズ だいこんサラダ ソイミルクチャウダー	牛乳 だいち とうにゅう ぶたにく ベーコン レッドキドニー	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら さとう サウザンドアイランドドレッシング	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>しめじ</b> トマト <b>だいこん</b> えだまめ ほししいたけ	幼	473	18.3
							小	628	25.6
							中	770	31.0
19日(金)			【なかよしこんだて】【藤原中学校 2年生がかんがえてくれたメニュー】 いわしのかばやき やまとまなどこまつなのあえもの ぶたじる	牛乳 いわし ぶたにく みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	<b>こまつな しめじ やまとま</b> <b>あおねぎ にんじん だいこん</b> もやし こんにやく ごぼう きんときにんじん <b>しろねぎ</b>	幼	494	17.7
							小	674	23.4
							中	799	27.4
22日(月)			【山口県の料理】 チキンチキンごぼう もやしのあまざる あぶらあげとやさいのみそしる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう	ごぼう えだまめ にんじん もやし <b>こまつな</b> <b>はくさい だいこん あおねぎ</b>	幼	482	16.9
							小	674	23.9
							中	799	27.7
23日(火)			【外国の料理 ネパール】 キーマカレー コールスローサラダ コールスロドレッシング シェパシチュー	牛乳 ぶたにく だいち	ナン なたねあぶら でんぶん さとう コールスロドレッシング じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ <b>キャベツ</b> きゅうり コーン <b>こまつな</b>	幼	434	18.0
							小	610	26.0
							中	770	32.6
24日(水)			【学校給食記念日 今日から一週間は学校給食週間】【滋賀県の料理】 とりのからあげ おうみチャンポン ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ	ごはん でんぶん こむぎこ なたね油 ちゅうかめん ブルーベリーゼリー	<b>キャベツ</b> もやし にんじん <b>あおねぎ</b> たまねぎ	幼	522	18.1
							小	680	24.9
							中	842	30.4
25日(木)			【学校給食週間】【兵庫県の料理】 たまねぎとベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	うずまきパン(きかくパン) オリーブあぶら さとう なたねあぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり <b>こまつな</b>	幼	521	20.0
							小	618	24.0
							中	771	28.5
26日(金)			【学校給食週間】【奈良県の郷土料理】 さばのしおやき やまとまなどおあげのたいたん あすかなべ	牛乳 さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ごはん さとう	<b>やまとま</b> にんじん <b>はくさい しんぎく もやし</b> にんじん ごぼう <b>しいたけ</b>	幼	491	18.4
							小	647	24.7
							中	757	28.4
29日(月)			【学校給食週間】【和歌山県の料理】 いわしのカリカリあげ たかなのいために こうやとうふのたまごとじ	牛乳 とりにく いわしのカリカリあげ こうやとうふ たまご	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	<b>こまつな</b> にんじん たかなづけ たまねぎ ほししいたけ いんげん	幼	457	16.8
							小	643	24.0
							中	765	29.6
30日(火)			【学校給食週間】【外国の料理 エストニア】 ぶたにくのおろしりんごソースいため ブロッコリーとカリフラワーのソテー ボルシチ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	こめこパン さとう なたねあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん <b>ピーツ</b> トマト	幼	472	23.1
							小	630	31.3
							中	785	38.8
31日(水)			【三重県の料理】 みそだれとりやきにく そうへいじる あじつけのり	牛乳 とりにく みそ あかみそ ぶたにく あじつけのり	ごはん さとう なたねあぶら ごま さとも	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>だいこん</b> <b>しいたけ しめじ あおねぎ</b>	幼	454	17.6
							小	635	25.0
							中	758	29.5

☆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「やまとまなどこまつなのあえもの」が同じ献立です。

☆藤原中学校の家庭科の授業で給食の献立をかんがえてくれた2年3組の「TAKAOKA's Lunch」とコラボしました。家庭でも話題にしてください。



# 1月 給食だより

2024年 令和6年

## ぜんこく 全国!! うまいもんめぐり

かち きょうどりよりり とうちりよりり あじ  
~各地の郷土料理・ご当地料理を味わおう~



うだ しりつがっこうきゅうしよく  
宇陀市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。  
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

### 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



がっこうきょうしよく めいじ 22 年 (1889) 年 はじまりました。当時の献立は、「おにぎり、鮭の塩焼き、つめもの」でした。

#### 昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

#### 昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

#### 昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

#### 昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

#### 榛原中学校が考えた献立 (1月19日)

家庭科の授業で給食の献立を考えました。考えてくれた献立は、1月、2月、3月と毎月1つ登場する予定です。お楽しみに!

今日は、「TAKAOKA's Lunch」がテーマの献立です。なかよし献立ともコラボしています。番組も見てね!

#### 今月の菓草【春の七草】

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」が春の七草と呼ばれます。これらを入れたおかゆを1月7日(人日の節句)に食べて、1年間、病気をしないで健康にいられるように願います。

・淡路島バーガー  
・たまねぎとベーコンのスープ

・チキンチキンごぼう

#### 1月に使用する地場産物

大和まな・ほうれんそう・キャベツ・小松菜・大根・にんじん・あおねぎ・白菜・しゅんぎく・白ねぎ・しめじ・しいたけ・ピーズ (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!

- 石川県: いしかわけん 金沢ゴーゴーカレー
- 兵庫県: ひょうごけん 近江チャンポン
- 滋賀県: しずけん みそだれ鶏焼き肉
- 三重県: みえけん 僧兵汁
- 奈良県: ならけん 味付けのり
- 和歌山県: わかやまけん きなこ雑煮
- 徳島県: とくしまけん 大和まなとお揚げ
- 高知県: たかしまけん のたいたん
- 高野豆腐の卵とじ
- 飛鳥鍋

#### 給食レシピ紹介 “マーボー大根” (12月18日実施分)

材料 (中学生4人分)

白ねぎ	30g
ごま油	小さじ2
豚ひき肉	130g
酒	小さじ1
☆ おろしにんにく	小さじ1/2
☆ おろししょうが	小さじ1/2
☆ 豆板醤	少々
たまねぎ	160g
濃口しょうゆ	小さじ2弱
☆ 砂糖	大さじ1と小さじ1/3
☆ 赤みそ	小さじ3弱
大豆水煮	80g
水	260cc
鶏がらスープの素	小さじ2弱
にんじん	65g
生しいたけ	30g
大根	390g
大根皮・大根葉	適量
てんぷん	大さじ3/4

作り方

- 大根...8mm角切り 白ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、大根の皮、大豆...みじん切り
- 大根葉...3mm幅で切り、さっと下ゆでしておく
- 鍋にごま油を熱し、白ねぎを炒めねぎ油を作る。
- ☆を加え炒め、豚ひき肉を炒める。途中酒を加える。
- ☆が肉がパラパラになるまで炒め、たまねぎを加える。
- ☆を加えチリチリするまで炒め、肉みそを作る。
- 大根を加え軽く炒めてから、規定の水、鶏がらを加え、大豆、にんじん、大根の皮、しいたけを加えて煮る。
- 煮詰まっておいしくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 最後に大根葉を加えて完成。

「なかよしフォト」まってるよー!