

令和5年度 2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(木)	あじつけパン		【アンコールこんだて】 うださんコロッケ キャベツのカレーソテー さらっとコーンチャウダー	牛乳 ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら うださんコロッケ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	幼 528 小 700 中 859	16.7 23.1 28.0
2日(金)	わかめごはん(アンコール)		【節分こんだて】【アンコールこんだて】 なっとうのかきあげ もやしのあまずあえ ふくまめ はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳 なっとう みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ ふくまめ	わかめごはん なたねあぶら てんぷらこ さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく もやし こまつな はくさい あおねぎ	幼 449 小 650 中 765	12.5 20.5 23.2
5日(月)	ごはん		【アンコールこんだて】 ちくわのいそべあげ(アンコール) むげんピーマン(アンコール) ちゃんこなべ	牛乳 ちくわ あおりの ツナ とりにく かまぼこ	ごはん てんぷらこ さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら	ピーマン にんじん はくさい たまねぎ いら しらたき しろねぎ ごぼう しいたけ	幼 473 小 636 中 810	17.2 23.5 30.6
6日(火)	あじつけパン		しろみさかなのトマトソースかけ ブロッコリーのペペロンチーノ ビーフンスープ	牛乳 たら ベーコン	あじつけパン こめこ ビーフン てんぷん オリブあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも	トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう ほししいたけ	幼 474 小 623 中 775	20.0 25.3 30.8
7日(水)	おやこどん(アンコール)		【アンコールこんだて】 かみかみすのもの つぼづけ いちごスティックケーキ	牛乳 とりにく たまご するめ	おぎごはん なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら ごま いちごスティックケーキ	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん つぼづけ	幼 606 小 792 中 921	17.1 24.6 29.3
8日(木)	あじつけパン		【アンコールこんだて】 ぶたにくのハニーマスタードいため(アンコール) ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング ミネストローネ(アンコール)	牛乳 ぶたにく ウインナー	あじつけパン なたねあぶら イタリアンドレッシング さとう	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな トマト	幼 490 小 647 中 800	20.9 28.7 35.2
9日(金)	カレーライス(アンコール)		【アンコールこんだて】 てづくりふくじんづけ(アンコール) パインかん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	おぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん パインかん	幼 493 小 677 中 801	14.6 20.9 24.8
13日(火)	あじつけパン		【アンコールこんだて】 とりマヨ やさいスープ フルーツミックス(アンコール)	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン てんぷん こむぎこ なたねあぶら マヨネーズ カットゼリー(いちご)	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	幼 556 小 733 中 919	18.5 25.4 31.4
14日(水)	くろまめ ちやめし		【ななかよしこんだて】 ^{【操原中学校2年生が考えたメニュー「バレンタイン」】} ハートのハンバーグ(アンコール) アスパラとほうれんそうとコーンのソテー にんじんしりしりスープ バレンタインデザート	牛乳 くろまめ ハートのハンバーグ たまご ツナ みそ	ごはん もちごめ なたねあぶら てんぷん さとう オリブあぶら マカロニ ふわっとショコラ	アスパラガス ほうれんそう トマト あかパプリカ コーン たまねぎ にんじん	幼 551 小 762 中 856	18.5 27.1 30.2
15日(木)	きかくパン		【アンコールこんだて】 ウインナーとスクランブルエッグのミックスサンド のりしおポテト(アンコール) とうにゅうスープ	牛乳 ウインナー たまご あおりの ぶたにく とうにゅう	きかくパン なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ほうれんそう ほししいたけ	幼 467 小 624 中 777	18.4 25.1 31.1
16日(金)	ごはん		さばのしおやき ならけんさんなっとう きらずのたいたん だいこんのみそしる	牛乳 さば おから みそ とりにく きつまあげ あぶらあげ なっとう	ごはん さとう なたねあぶら	にんじん あおねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	幼 541 小 698 中 801	23.2 28.8 32.1
19日(月)	ごはん		すきやき にぼしのいそのかあげ あべかわもち	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ にぼし あおりの くろまめきさご	ごはん ふ さとう なたねあぶら てんぷらこ にこみもち	はくさい にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ しろねぎ	幼 532 小 723 中 876	19.3 26.9 32.5
20日(火)	こめこパン		【アンコールこんだて】 とりのレモンあげ(アンコール) ほうれんそうとしめじのソテー ポトフ ミルメークココア	牛乳 とりにく ウインナー	こめこパン てんぷん さとう こむぎこ なたねあぶら じゃがいも ミルメークココア	ほうれんそう もやし しめじ にんじん コーン キャベツ たまねぎ だいこん	幼 586 小 769 中 954	23.6 31.9 39.4
21日(水)	ごはん		【アンコールこんだて】 カレーうどん(アンコール) いそかあえ レモンのムース(アンコール)	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ しそひじき	ごはん うどん なたねあぶら さとう レモンのムース	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	幼 506 小 688 中 792	23.0 31.7 38.0
22日(木)	きかくパン		【アンコールこんだて】 マカロニグラタン(アンコール) キャベツのスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	きかくパン マカロニ バター いちごジャム なたねあぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	幼 545 小 666 中 824	21.5 26.6 32.9
26日(月)	ごはん		ユーリンチー あおないため はくさいとわかめのスープ	牛乳 とりにく いか わかめ	ごはん こむぎこ さとう てんぷん なたねあぶら ごまあぶら	しろねぎ こまつな にんじん だいこん はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 477 小 669 中 795	16.6 24.1 28.6
27日(火)	きかくパン		サーモンフライ キャベツのソテー タルタルソース コンソメスープ いよかんゼリー	牛乳 さけ	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 いよかんゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	幼 485 小 623 中 770	21.3 26.7 32.5
28日(水)	しおだれぶたどん(アンコール)		【アンコールこんだて】 ごもくスープ ミニフィッシュ	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく ミニフィッシュ	ごはん ごまあぶら さとう てんぷん ごま	しろねぎ たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ ほししいたけ	幼 475 小 660 中 775	21.4 29.1 33.9
29日(木)	こめこパン		【アンコールこんだて】 とうふナゲット だいこんとみずなのサラダ ごまドレッシング クリームシチュー(アンコール)	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	だいこん みずな にんじん たまねぎ しめじ	幼 577 小 728 中 930	21.2 28.1 35.0

☆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。

☆14日の【ななかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「ならちやめし」が同じ献立です。

☆操原中学校の家庭科の授業で給食の献立を考えてくれた2年1組の「バレンタイン」とコラボしました。家庭でも話題にしてください。



2月 給食だより



2月4日に「立春」を迎え、暦の上では春です。しかし、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事を取り、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ新型コロナウイルスや、インフルエンザにかかりにくくなるように過ごしていきましょう。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいて、鬼を追います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起のよい方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。



2月に使用する地場産物

くろまめ しゅんぎく しいたけ
だいこん こまつな はくさい
みずな しめじ くろまめきなこ
あおねぎ ほうれんそう キャベツ
(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♪

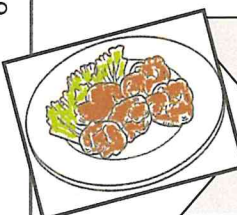
今月の薬草【春菊】

食べておいしい季節“旬が冬”で、春になると黄色い菊のような花が咲くことから『春菊』と名付けられています。春菊には『βカロテン』が多く含まれているので、のどやおなかの調子を整えてくれる“食べる風邪薬”と呼ばれています。



宇陀市立学校給食センター

アンコール給食の第1位は・・・?



- 1位 とりのレモン揚げ(主菜1位)
- 2位 わかめごはん(主食1位)
- 3位 ABCスープ(副菜1位)



中学3年生と小学6年生のみなさんに「卒業までにもう一度食べたい」と思う給食メニューのアンケートを取りました！
今回、1位は、「とりのレモン揚げ(主菜1位)」、2位は「わかめごはん(主食1位)」、3位は「ABCスープ(副菜1位)」でした。他にも鶏肉のからあげや、カレーライス、豚汁、にんじんしりしりなどが上位に入っていました。献立表でアンコールと書いているのも、アンコールが多かった献立です。
一つでも多く3月までに実施したいと思っていますので、楽しみにしてください！

給食レシピ紹介“みそだれとりやきにく”(1月31日実施)

材料(中学生4人分)

鶏肉	210g
砂糖	大さじ2と1/2
みそ	大さじ2と1/2 弱
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
和風だしの素	小さじ1 弱
なたね油	小さじ1
キャベツ	110g
にんじん	50g
たまねぎ	110g
白ごま	適量

- ### 作り方
- ・キャベツ…1cm幅短冊切り
 - ・にんじん…せん切り
 - ・たまねぎ…5mmスライス
- ① 鶏肉は☆の調味料を混ぜ合わせたみそだれに、20分以上漬けておく。
 - ② キャベツ、にんじんは下ゆでしておく。
 - ③ フライパンに、油をひき、鶏肉とみそだれも一緒に炒める。
 - ④ たまねぎ、下ゆでした野菜を加え、炒める。
 - ⑤ 最後に、ごまを加えて仕上げる。