

平成30年度 7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)
2日(月)	ごはん		さんまのだいこんおろしかけ ゴーヤみそ(沖縄県の料理) とうふともやしのみそしる	牛乳 さんま ぶたにく みそ とうふ わかめ	ごはん こめこ なたねあぶら さとう ごま	だいこん にがうり たまねぎ にんじん もやし あおなご	幼 502 小 641 中 872	20.5 26.3 36.2
3日(火)	あじつけパン		チリコンカン(アメリカ) プチトマトとパインのコンポート うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいたず ひよこまめ レッドキドニー うずらたまご	あじつけパン さとう でんぷん	たまねぎ ほうれんどう にんじん ほしいたけ プチトマト パイナップル ナタデココ	幼 489 小 650 中 840	19.3 26.4 33.1
4日(水)	たこめし		かぼちゃのてんぷら ひややっこ ほうれんそうのおかかあえ しょうゆ あげとじゃがいものみそしる	牛乳 たこ あぶらあげ ちりめんじゃこ ひややっこ はなかつお みそ	むぎ ごはん てんぷらこ なたねあぶら さとう じゃがいも	しょうが かぼちゃ にんじん ほうれんどう はくさい しめじ あおなご たまねぎ	幼 482 小 621 中 737	19.5 25.5 28.3
5日(木)	こくとうパン		【うだやさいのひ】 ハンバーグのワインソースかけ セルフポテトサラダ コンドレッシング トマトとたまごのスープ	牛乳 ハンバーグ スクランブルエッグ	こくとうパン さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら コンドレッシング	にんじん きゅうり ほうれんどう トマト たまねぎ	幼 526 小 663 中 747	18.9 24.3 27.4
6日(金)	ごはん		【たなぼたこんだて】 ほしのコロッケ たなぼたじる (ラッキーにんじん) じゃこピーマン たなぼたゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ	ごはん コロッケ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま そうめん たなぼたゼリー	ピーマン にんじん ほしいたけ オクラ たまねぎ あおなご	幼 500 小 618 中 740	13.4 18.4 20.7
9日(月)	ごはん		てづくりあじフライ タルタルソース じゃがいものカレーいため ちゃんぽんめん(長崎県)	牛乳 あじ ぶたにく なたね	ごはん こむぎこ こんにやくめん じゃがいも タルタルソース ごまあぶら なたねあぶら オリーブあぶら パンこ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし きくらげ さんどまめ あおなご	幼 531 小 675 中 805	20.9 26.4 30.9
10日(火)	さつまいもパン		【うだやさいのひ】 ぶたにくのマーマレードに きゅうりとキャベツのさっぱりあえ とうふとわかめとコーンのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	さつまいもパン なたねあぶら マーマレード さとう ごま でんぷん ごまあぶら	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごま しめじ	幼 440 小 600 中 688	18.4 25.9 29.8
11日(水)	ごはん		なすのそぼろあんかけ はるさめのあえもの あつあげのみそしる	牛乳 きんしたまご あつあげ みそ ぶたにく	ごはん なたねあぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	なす あおなご にんじん もやし きくらげ たまねぎ	幼 459 小 611 中 742	13.6 19.8 22.4
12日(木)	あじつけパン		ミートボールとまめのケチャップに ツナコーンサラダ マヨネーズ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 スープ用肉団子 だいたず まぐろ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら オリーブあぶら ブルーベリーゼリー マヨネーズ シェルマカロニ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん あかパプリカ キャベツ コーン ほうれんどう パセリ	幼 514 小 669 中 854	19.4 26.4 32.6
13日(金)	カレーライス		【うだやさいのひ】 カレーライス フルーツポンチ てづくりきゅうちゃんづけ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎ ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう だんご カクテルゼリー ごま	にんじん たまねぎ なす きゅうり しょうが みかん パイナップル おうとう	幼 518 小 721 中 813	15.4 22.3 25.1
16日(月)	うみのひ							
17日(火)	きかパン		てづくりソースカツ キャベツのソテー ミネストローネ シークワーサーゼリー	牛乳 ぶたヒレにく ウインナー	きかパン こむぎこ じゃがいも パンこ なたねあぶら さとう シークワーサーゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ トマト	幼 566 小 713 中 890	23.5 29.1 36.5

☆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。

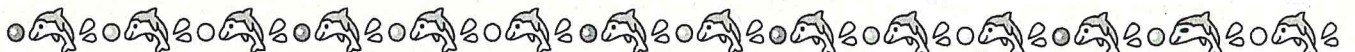
斜め文字の献立名と食品名は宇陀産の野菜を使用する予定です。

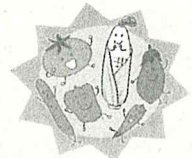
もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校があるときに比べて自由になる時間が多いため、生活リズム乱れやすくなります。
早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。
せっかくの長い休みなので、だらだら過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。
食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにもぜひチャレンジしてみてください!

夏休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
- 2 1日3食をバランスよく食べる
- 3 こまめに水分をとる
- 4 冷たい物、おやつはとり過ぎない





じめじめした梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いと、食欲が落ちたり、冷たいものばかりをとってしまいがちです。なので、からだに必要な栄養をとって夏バテにならないよう、規則正しい食生活を心がけましょう。旬のたべものは暑い時期にぴったりの栄養を含んでいます。夏にとれる野菜や果物を食べ、元気に過ごしましょう。



おやつのととり方

アイスクリームなど冷たいものを食べすぎないようにしよう！

夏休みはおやつを食べるきかひが多くなります。食べるときには、次のことに注意して食べましょう！



おやつは、食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものです。おやつの食べ過ぎで夕食が食べられない...ということがないようにしましょう。

組み合わせを考えて食べよう！

栄養成分表示が書いてあるものは見てみよう！

栄養成分表示 100g	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
ナトリウム	774mg

1日の目安は約200kcal

例) プリン 小1個 (75g) 約100kcal + クッキー 1枚 (10g) 約50kcal

ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal + バナナ 1本 (100g) 約80kcal + クッキー 1枚 (10g) 約50kcal

～今月の薬草～「にんじん」

高血圧予防・がん予防！！

にんじんは野菜の中でもβカロテンという色素が多く含まれています。βカロテンは、体内に吸収されてから、必要に応じてビタミンAに変換されます。変換されずに残ったβカロテンが抗酸化作用を発揮し、がん予防などに働きます。また血圧が高くなるのを予防してくれるカリウムも含まれています。

7月に使用する地場産物(宇陀市内の野菜)

じゃがいも・キャベツ・きゅうり・たまねぎ
トマト・プチトマト・なす・はくさい
ほうれんそう・にんじん・きくらげ・だいこん

詳しくは、裏の献立表のななめ文字になっている部分を確認してください！

給食レシピ紹介 “ビーフストロガノフ” (6月15日実施分)

【分量4人分】

★小麦ごはん	4人分	★トマトケチャップ缶	60g
★牛肉	60g	★デミグラスソース	130g
★豚肉	60g	★コンソメ	8g
★たまねぎ	260g	★小麦粉	20g
★にんじん	60g	★有塩バター	10g
★しめじ	24g	★生クリーム	15g
★しいたけ	20g		
★エリンギ	20g		
★なたね油	4g		

給食ではサフランライス
の薬を加えて黄色いごはん
で実施しました。

【作り方】

- たまねぎ・生しいたけは5mmのスライス、エリンギは長さを半分にし3mmのスライス。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- 鍋(フライパン)に油を熱し、肉を入れて炒め、たまねぎも入れてよく炒める。
- きのこ類を入れて炒め、真ん中にバターを入れ溶かす。
- 全体にバターを回し炒め、ザルなどでふるった小麦粉を全体に振り入れ炒める。
- 粉の白さがなくなったら具がかぶるくらいの水を入れ煮る。
- 煮立ったら★を入れ20分煮る。
- 仕上げに生クリームを入れて完成。