

平成30年度 10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<br>血や肉や骨を作る                            | 黄色の食品<br>働 力 や 体 温 に なる                         | 体の調子を整え病気を防ぐ   | エネルギー<br>(Kcal)         | たんぱく質<br>(g)         |
| 1日(月)  | ごはん                |    | てづくりのとうふふわうグラタン<br>ブロッコリーのごまあえ<br>だいこんとあげのみそしる                         | 牛乳 ぶたにく みそ<br>とうふ チーズ とうにゆう<br>ちりめんじゃこ あぶらあげ | ごはん<br>でんぷん さとう<br>ごま                           | たまねぎ にんじん<br>やまとうもろこし ブロッコリー<br>だいこん えのき あおねぎ          | 幼 454<br>小 602<br>中 730 | 20.8<br>28.1<br>32.3 |
| 2日(火)  | きかくパン              |    | ぶたにくのオレンジジュースに<br>かぼちゃとさつまいものサラダ<br>わかめとえのきのスープ<br>コーンクリームドレッシング       | 牛乳 ぶたにく<br>わかめ                               | きかくパン<br>さつまいも<br>コーンクリームドレッシング                 | たまねぎ あかパプリカ<br>ピーマン 加ぼちや にんじん<br>コーン えのき あおねぎ          | 幼 448<br>小 588<br>中 754 | 18.2<br>25.2<br>31.6 |
| 3日(水)  | スタミナごはん            |    | スタミナごはん やきししゃも<br>なめことうふのあかだし<br>スイートポテト                               | 牛乳 ぎゅうにく<br>ししゃも とうふ<br>わかめ あかみそ             | むぎごはん こんにやく<br>さとう ごま<br>ごまあぶら スイートポテト          | ごぼう にんじん<br>えだまめ たまねぎ<br>なめこ あおねぎ                      | 幼 429<br>小 612<br>中 648 | 13.6<br>20.2<br>21.7 |
| 4日(木)  | きかくパン              |    | てづくりハムカツ<br>キャベツソテー<br>パンブキンポターージュ                                     | 牛乳<br>ハム ベーコン                                | きかくパン こむぎこ<br>なたねあぶら パンこ                        | キャベツ にんじん<br>コーン たまねぎ<br>加ぼちや                          | 幼 522<br>小 715<br>中 898 | 20.9<br>31.7<br>37.4 |
| 5日(金)  | ごはん                |    | ぶたキムポテト なし<br>ひじきとだいこんぼとこまつなのふりかけ<br>だいこんのちゅうかスープ                      | 牛乳 ぶたにく<br>チーズ ベーコン<br>ひじき ちりめんじゃこ           | ごはん ジャガイモ<br>こんにやく さとう<br>なたねあぶら ごま             | にんじん たまねぎ キムチ<br>えだまめ なし ほうれんそう<br>チンゲンサイ たけのこ ぶらな     | 幼 418<br>小 555<br>中 673 | 14.5<br>20.4<br>23.3 |
| 9日(火)  | きかくパン<br>セルフミートパン  |    | セルフミートパン<br>カラフルサラダ オニオンスープ<br>ミルクストロベリー                               | 牛乳 ぶたにく<br>だいず ベーコン                          | きかくパン ミルク<br>なたねあぶら さとう<br>オリーブあぶら              | たまねぎ ピクルス カリフラワー<br>あかパプリカ きパプリカ<br>にんじん チンゲンサイ コーン    | 幼 473<br>小 630<br>中 804 | 17.8<br>24.7<br>30.7 |
| 10日(水) | マーボーどん             |    | マーボーどん<br>こまつなごまあえ<br>おうとうかん   | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>ぶたにく とうふ<br>あかみそ               | むぎごはん ごま さとう<br>なたねあぶら ごまあぶら<br>でんぷん            | ごぼう しょうが たまねぎ<br>あおねぎ ほししいたけ                           | 幼 454<br>小 598<br>中 716 | 16.6<br>22.9<br>26.6 |
| 11日(木) | あじつけパン             |    | てづくりさけフライ<br>はなやさいソテー<br>うずらたまごのスープ                                    | 牛乳 さけ<br>うずらたまご<br>わかめ                       | あじつけパン こむぎこ<br>なたねあぶら<br>でんぷん パンこ               | ブロッコリー カリフラワー<br>にんじん たけのこ あおねぎ<br>ほししいたけ たまねぎ         | 幼 489<br>小 641<br>中 834 | 22.7<br>29.2<br>37.0 |
| 12日(金) | きのこいり<br>ポークカレーライス |    | きのこいりポークカレーライス<br>ほうれんそうとコーンのサラダ<br>ふくじんづけ ヨーグルト                       | 牛乳 ぶたにく<br>ヨーグルト                             | むぎごはん ジャガイモ<br>なたねあぶら さとう<br>ばいせんごまドレッシング       | にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ しいたけ コーン<br>ふくしんづけ ほうれんそう        | 幼 566<br>小 729<br>中 853 | 18.1<br>24.4<br>27.9 |
| 15日(月) | ぶたきのこどん            |    | ぶたきのこどん<br>だいがくも<br>もやしとしろなのスープ  | 牛乳 ぶたにく<br>かまぼこ わかめ                          | ごはん なたねあぶら<br>ごま さとう<br>さつまいも でんぷん              | ごぼう しめじ しいたけ<br>にんじん たまねぎ<br>もやし しろな                   | 幼 499<br>小 658<br>中 801 | 15.8<br>22.1<br>25.8 |
| 16日(火) | こめこパン              |    | 【世界の料理 フランス】<br>しろみざかなのフリット<br>●ラウトウイユ ポトフ                             | 牛乳<br>ホキ ウインナー                               | こめこパン こめこ<br>でんぷん なたねあぶら<br>オリーブあぶら ジャガイモ       | たまねぎ あかパプリカ きパプリカ<br>ほうれんそう スズキニ にんにく トマト<br>キャベツ にんじん | 幼 513<br>小 670<br>中 816 | 23.3<br>29.6<br>36.0 |
| 17日(水) | ごはん                |    | 【世界の料理 中国】<br>やきギョーザ フルーツあんにん<br>ぱいたんラーメン                              | 牛乳<br>ギョーザ<br>やきぶた                           | ごはん なたねあぶら<br>さとう こんにやくめん<br>とうにゆうゼリー           | おうとう りんご バイナップル<br>たけのこ にんじん<br>もやし たまねぎ なら            | 幼 496<br>小 633<br>中 788 | 13.6<br>18.8<br>22.1 |
| 18日(木) | きかくパン              |    | ポテトとおこめのササミカツ<br>●さつまいもとりんごのレモンに<br>ほうれんそうとベーコンのスープ                    | 牛乳<br>ポテトとおこめのササミカツ<br>ベーコン                  | きかくパン なたねあぶら<br>さつまいも さとう<br>はちみつ でんぷん          | りんご レーズン<br>しょうが たまねぎ<br>ほうれんそう にんじん                   | 幼 444<br>小 592<br>中 762 | 12.7<br>18.0<br>22.6 |
| 19日(金) | ごはん                |    | 【食育の日】<br>みたらしたんご くらまめのえだまめ<br>すきやきふうじ                                 | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>やきとうふ                         | ごはん さとう こめこだんご<br>でんぷん ふ<br>なたねあぶら              | えだまめ はくさい<br>にんじん しめじ<br>たまねぎ しろねぎ                     | 幼 498<br>小 647<br>中 794 | 16.7<br>23.0<br>26.7 |
| 22日(月) | ごはん                |    | さわらのいそべてんがら<br>かみかみずのもの<br>あぶらあげとたまねぎのみそしる                             | 牛乳 さわら<br>あぶらあげ あおのり<br>わかめ みそ               | ごはん こむぎこ でんぷん<br>なたねあぶら ごまあぶら<br>ごま さとう てんがらこ   | きりぼしだいこん にんじん<br>ぶらな たまねぎ<br>はくさい あおねぎ                 | 幼 502<br>小 641<br>中 782 | 20.1<br>25.4<br>29.7 |
| 23日(火) | あまなつとうり<br>よもぎパン   |    | ツナとコーンのいためもの<br>さつまいものシチュー<br>ブルーベリーゼリー                                | 牛乳 とうにゆう<br>ベーコン<br>まぐろあぶらづけ                 | あまなつとうりよもぎパン<br>ブルーベリーゼリー でんぷん<br>なたねあぶら さつまいも  | ほうれんそう<br>にんじん たまねぎ エリンギ<br>コーン ブロッコリー                 | 幼 475<br>小 632<br>中 820 | 17.8<br>24.5<br>30.3 |
| 24日(水) | ごはん                |    | 【世界の料理 韓国】<br>かんこくふうさばのごまだれやき<br>ナムル トックいりスープ                          | 牛乳 さば<br>わかめ                                 | ごはん さとう ごま<br>でんぷん<br>ごまあぶら トック                 | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう もやし<br>チンゲンサイ                      | 幼 487<br>小 614<br>中 752 | 16.0<br>20.7<br>24.3 |
| 25日(木) | こめこパン              |    | 【世界の料理 イタリア】<br>スパゲティー イタリアンサラダ<br>ミネストローネ                             | 牛乳 ベーコン<br>ウインナー                             | こめこパン スパゲティー<br>オリーブあぶら さとう<br>なたねあぶら ジャガイモ     | たまねぎ にんじん しめじ<br>キャベツ あかパプリカ きパプリカ<br>しいたけ トマト         | 幼 423<br>小 570<br>中 691 | 16.1<br>22.4<br>27.1 |
| 26日(金) | くりごはん              |    | ちくわのもみじあげ<br>こまつなもやしのあえもの<br>とうにゆうスープ                                  | 牛乳 ちくわ<br>ちりめんじゃこ ベーコン<br>とうにゆう              | くりごはん なたねあぶら<br>さとう てんがらこ                       | にんじん ぶらな もやし<br>たまねぎ はくさい ほうれんそう<br>ほししいたけ しょうが        | 幼 417<br>小 546<br>中 692 | 16.2<br>21.6<br>28.0 |
| 29日(月) | ごはん                |    | さつまいものてんがら<br>かいそうサラダ<br>とりだんごじる                                       | 牛乳 かいそうミックス<br>とりだんご                         | ごはん さつまいも てんがらこ<br>こむぎこ なたねあぶら<br>ごま かんきつドレッシング | だいこん にんじん しょうが<br>しめじ はくさい ごぼう<br>しめじ なら               | 幼 464<br>小 604<br>中 726 | 11.5<br>16.9<br>19.4 |
| 30日(火) | うずまきパン             |    | 【世界の料理 アメリカ】<br>ハンバーグのワインソースかけ<br>キャベツとたまねぎのカレーソテー<br>クラムチャウダー スライスチーズ | 牛乳 ハンバーグ<br>あさり ベーコン<br>チーズ                  | うずまきパン さとう<br>でんぷん なたねあぶら<br>ジャガイモ              | キャベツ たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう                               | 幼 527<br>小 674<br>中 860 | 24.6<br>31.0<br>38.1 |
| 31日(水) | ごはん                |    | かぼちゃコロッケ<br>きゅうりとキャベツのさっぱりあえ<br>さといものみそしる                              | 牛乳 みそ<br>かまぼこ                                | ごはん かぼちゃコロッケ<br>なたねあぶら さとう ごま<br>ごまあぶら さといも     | きゅうり キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>あおねぎ                         | 幼 513<br>小 645<br>中 752 | 14.7<br>19.8<br>21.6 |

☆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。 斜め文字の食品名は宇陀産の野菜を使用する予定です。  
☆料理名の前に「●」のついているものは、今月の宇陀チャンネル野菜たっぷりクッキングで紹介する料理です。

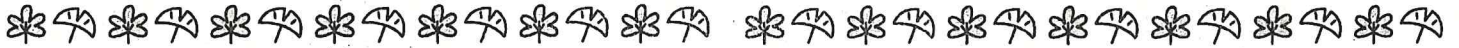


# 10月給食だより

宇陀市立学校給食センター



秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋と、色々なことに挑戦するのにぴったりの季節です。また、旬を迎える食べ物がたくさんあり、実りの秋でもあります。給食でも、さばやきのこ、さつまいも、りんごなど、旬の食べ物が登場します。



## あかきみどりのたべもの そろっているかな？



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。そのときの、目安となるのが、食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようになりましょう。

**赤色のなかま** からだをつくるもとになるよ！

肉・魚・たまご・乳・大豆 など

**黄色のなかま** エネルギーのもとになるよ！

ごはん・パン・めん・いも など

**緑色のなかま** からだの調子をととのえるよ！

やさい・きのこ・くだもの など

**10月に使用する地場産物**

やまとまな・さつまいも・かぼちゃ  
たまねぎ・じゃがいも・ほうれんそう  
しめじ・なす・はくさい・だいこん  
きゅうり・だいこんば・にんじん  
こまつな・くろまめのえだまめ

**今月の薬草 [りんご]**

「りんごが赤くなると医者には青くなる」とのことわざがあるように、りんごは昔から健康効果の高い果実とされてきました。りんごは、カリウムを多く含んでいるので、食べることで余分な塩分などが体の外に出て、高血圧の予防につながります。果肉には、食物繊維のペクチンが多く含まれているので、おなかの調子を整える作用があり、下痢にも、便秘にも効果的です。少量でも満腹感が得られるので、肥満の人にも適した果実です。

**給食レシピ紹介**

**万願寺となすの田舎炒め** (9月10日実施分)

材料 (中学生4人分)

|          |     |        |      |
|----------|-----|--------|------|
| 万願寺とうがらし | 30g | 砂糖     | 30g  |
| なす       | 80g | 和風だしの素 | 0.4g |
| にんじん     | 50g | 薄口しょうゆ | 4g   |
| なたね油     | 2g  | かつお節   | 2g   |
|          |     | 水      | 適量   |

**作り方**

- ① 万願寺とうがらしはヘタを取り、1.5cm程度の輪切りにする。
- ② なすは1.5cmのいちょう切りに、にんじんは2mm程度のせん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき少し多めに熱し、なすを炒める。
- ④ しんなりしたら、にんじん・万願寺とうがらしも入れて全体に油がなじんだら、和風だしの素を加え混ぜ、砂糖・薄口しょうゆを加える。
- ⑤ 水気が少ないなら、水を打つようにして炒め、シャキッとした食感が残るように仕上げる。
- ⑥ 最後にかつお節を加え、全体になじむように混ぜる。