

平成30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	材料の種類と体内での働き			栄養価	
				赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
3日(月)	ごはん	ちくわいのそべあげ こまつなのびたし きざみうどん	牛乳 ちくわ ぶたにく あおのり さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	ごはん くずいりうどん てんぷらこ なたねあぶら さとう	ごぼう こんにんじん たまねぎ あおなご	幼 458 小 620 中 742	16.6 24.4 27.3	
4日(火)	あじつけパン	パインかん むらさきそうしのピクルス ビーフシチュー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	あじつけパン さとう なたねあぶら じゃがいも	むらさきそうし カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ パイナップル	幼 481 小 634 中 816	16.4 22.6 28.4	
5日(水)	スタミナごはん	スタミナごはん やししやも かきたまじる みかん	牛乳 ぎゅうにく ししやも たまご	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう なたねあぶら でんぷん こんにやく	ごぼう にんじん えだまめ えのき ほししいたけ たまねぎ あおなご みかん	幼 447 小 614 中 718	18.5 28.4 31.4	
6日(木)	こめこパン	やまとポークコロッセ こまつなとコーンのソテー かぼちゃのとうにゆうポターージュ	牛乳 コロッセ ベーコン とうにゆう	こめこパン なたねあぶら	ごぼう にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	幼 496 小 641 中 773	19.1 25.3 29.9	
7日(金)	ごはん	【野菜たっぷりクッキングこんだて】 ●おからハンバーグ やさいあんかけ ●こんにゃくのごまあえ ●やさいたっぷりさけかすいりポトフ	牛乳 おからハンバーグ ウインナー	ごはん でんぷん ごま ごまあぶら さとう さといも	えのき みずな にんじん れんこん ごぼう やまごぼう キャベツ たまねぎ かぶのは かぶ	幼 486 小 614 中 744	17.6 22.4 25.8	
10日(月)	ごはん	ほきのてりやき きんときにまめ おでん	牛乳 ほき さつまあげ きんときまめ とりにく ちくわ うずらたまご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん えだまめ	幼 498 小 646 中 783	23.0 29.0 34.5	
11日(火)	あじつけパン	しろみざかなのマリアナソースかけ チョップサラダ イタリアンドレッシング キャベツのスープ	牛乳 たら ウインナー	あじつけパン リボンパスタ さとう さつまいも なたねあぶら こめこ でんぷん イタリアンドレッシング	にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ えだまめ あかパブリカ キャベツ	幼 542 小 705 中 900	21.3 27.2 34.1	
12日(水)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのおかかあえ わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ むらさきそうし にんじん しめじ あおなご	幼 432 小 574 中 897	18.7 25.7 29.6	
13日(木)	あじつけパン	チリコンカン かぼちゃのソテー だいこんのスープ	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー わかめ	あじつけパン さとう なたねあぶら	トマト かぼちゃ にんじん エリンギ たまねぎ だいこん あおなご	幼 445 小 596 中 771	17.2 23.8 29.6	
14日(金)	カレーライス	【クリスマスこんだて】 カレーライス メルヘンサラダ クリスマスケーキ	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 オリーブあぶら クリスマスケーキ	あおパブリカ たまねぎ にんじん パイナップルかん カリフラワー あかパブリカ きパブリカ	幼 596 小 752 中 888	14.2 19.9 23.3	
17日(月)	ごはん	【宇陀やさいの白】 さわらのゆずみそだれかけ だいこんのびたし とうふのすまじる ヨーグルト	牛乳 さわら みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん なたねあぶら	ゆず だいこん にんじん しめじ あおなご	幼 503 小 631 中 760	23.0 28.3 32.8	
18日(火)	さつまいもパン	アメリカンポーク みずなとごぼうのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	さつまいもパン(あじつけパン) さつまいも なたねあぶら ごまドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう おろし チンゲンサイ もやし むらさきそうし	幼 416 小 622 中 756	16.6 24.5 29.1	
19日(水)	ごはん	【食育の白】 チキンのホイル焼き たかなのいために だいこんのみそしる	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー たかな だいこん こまつな	幼 458 小 583 中 710	19.4 25.2 29.2	

☆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。  
☆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。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**しっかりと手を洗うには**

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよく洗う。
- 2 手の甲、指の間、指先、手の関節部、手の指をしっかりとすり洗う。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふく。

**しっかりと手を洗うには**



# 12月給食たより

宇陀市立学校給食センター

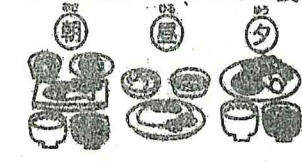
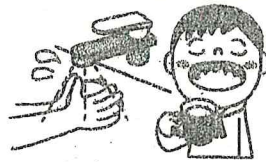


今年も残すところあと1ヶ月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さがしみる季節です。もうすぐ冬休みも始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ生活リズムを崩さないようにしましょう。

## 寒さに負けない体づくりを!

寒さが一段と増してきて、空気が乾燥していることから、インフルエンザや風邪も流行ってきます。予防するためにも規則正しい生活などを心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保湿と解温



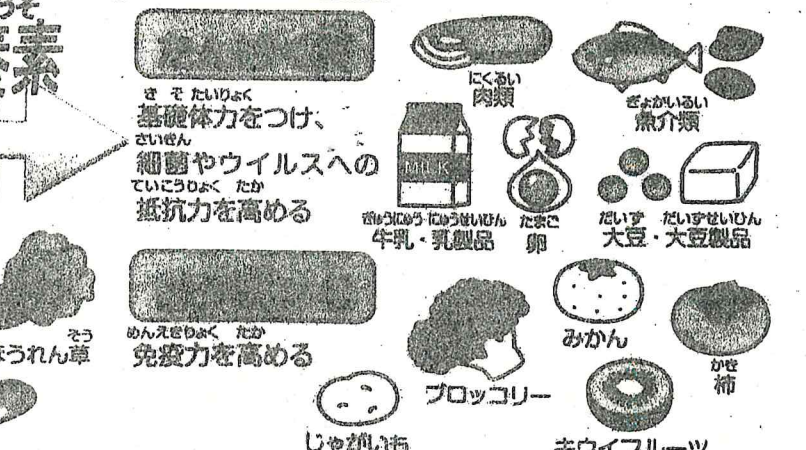
かぜ 風邪を防ぐには...



マスクやくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

## 体の調子を整える栄養素

たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCの食べ物は



## 12月に使用する地場産物

- (宇陀市内の野菜)
- じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・キャベツ
  - みずな・こまつな・だいこん・にんじん
  - あおねぎ・むらさきそうし・ほうれんそう
  - やまとまな・ゆず
- 詳しくは、裏の献立表のななめ文字になっている部分で確認してください!

## 今月のメニュー「柚子」

柚子は疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管をしようぶにし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。冬至の日に柚子風呂に入ってあったまるのもいいですが、食事でもぜひ取り入れたいですね。

### 給食レシピ紹介

#### 白菜の柚子香し和え (11月16日実施分)

材料 (4人分)

・にんじん	20g	・砂糖	4g
・白菜	140g*	・うすくちしょうゆ	4.8g
・しめじ	20g	・和風だしの素	0.8g
・柚子	4g		
・ちりめんじゃこ	4g		

【作り方】

- ① にんじんは2mm位のせん切り、白菜は1cm幅に切る。しめじは右つぎを取ってほぐす。
- ② 柚子の皮は細いせん切りにし、葉は縦っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①の野菜をゆがき、絞る。
- ④ 鍋に★の調味料を入れたら、馴染ませなじませる。
- ⑤ 野菜、ちりめんじゃこを入れて混ぜ、柚子葉汁・柚子の皮を入れ、仕上げる。

※家庭では調味料を沸かさず、絞った野菜と調味料を和えてください!