

平成31年 2月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

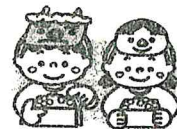
日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子をを整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)
1日(金)	カレーライス	牛乳	【アンコール給食 だい2位】 カレーライス てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん れんこん パインかん	幼 534 小 690 中 826	17.0 22.7 26.1
4日(月)	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのうめに ひじきとこまつなのさつとに とりだんごじる せつぶんまめ	牛乳 いわしのうめに ひじき あぶらあげ とりだんご せつぶんまめ	ごはん なたねあぶら さとう ごま	こまつな ほうさい にんじん しろねぎ ごぼう しめじ もやし にはら	幼 457 小 586 中 694	19.2 24.7 27.1
5日(火)	あじつけパン	牛乳	てづくりしろみざかなのハーブフライ キャベツのコンソメソー とうにゅうスープ	牛乳 しいら ベーコン とうにゅう	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ほうさい ブロッコリー ほししいたけ	幼 499 小 651 中 845	24.6 31.0 38.8
6日(水)	ごはん	牛乳	くるまふのからあげ ブロッコリーのおかかあえ とうふとしめじのみそしる	牛乳 かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん くるまふ なたねあぶら ごま でんぶん こめこ さとう	ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ こまつな	幼 430 小 565 中 703	14.8 20.1 24.3
7日(木)	あじつけパン	牛乳	【フランスリょうり】 ぶたにくのハニーマスタードいため リヨネーズポテ ペイザンヌスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン ウィナー	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも オリブあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	幼 498 小 664 中 857	21.6 29.4 36.3
8日(金)	ごはん	牛乳	【アンコール給食 だい3位】【なかよしこんだて】 とりにくのからあげ やまとまなのあえもの ごもくスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま	やまとまな もやし にんじん たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ あおねぎ	幼 460 小 635 中 770	15.6 23.9 27.7
12日(火)	こめこパン	牛乳	いかのてんぷら ツナとコーンのサラダ マヨネーズ カレーうどん	牛乳 いかのてんぷら まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ	こめこパン なたねあぶら オリブあぶら マヨネーズ よしのくずいりうどん	たまねぎ キャベツ コーン にんじん あおねぎ	幼 608 小 778 中 918	24.4 32.0 37.5
13日(水)	ならちやめし	牛乳	さけのおしおやき おからのいりに やまとのにゅうめん デコボン	牛乳 だいち さけ おから さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	むぎごはん ふしそめん さとう なたねあぶら でんぶん	にんじん あおねぎ ほししいたけ たまねぎ デコボン	幼 459 小 650 中 688	20.5 27.3 28.7
14日(木)	こめこパン	牛乳	【バレンタインこんだて】 ハートのハンバーグ ウィンソースかけ じゃがいものカレーソー リボンパスタスープ バレンタインデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン さとう でんぶん じゃがいも オリブあぶら チョコプリン リボンパスタ	にんじん たまねぎ インゲン ほうさい	幼 505 小 682 中 793	20.2 28.5 32.5
15日(金)	サフランライスのくずあんかけ	牛乳	サフランライスのくずあんかけ いわしのアングレーズ キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 えび いわし	むぎごはん なたねあぶら くるこ でんぶん こめこ さとう パンこ わふうたまねぎドレッシング	にんじん コーン えだまめ たまねぎ しめじ みずな キャベツ ブロッコリー	幼 470 小 673 中 742	18.7 25.4 29.0
18日(月)	ごはん	牛乳	どうふナゲット こまつなともやしのあえもの こうやに	牛乳 とうふナゲット ちりめんじゃこ とりにく こうやどうふ	ごはん なたねあぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ インゲン	幼 482 小 658 中 787	17.2 24.2 27.8
19日(火)	あじつけパン	牛乳	【しよくいのひ】 しろみざかなのわふうトマトソースかけ おうとうかん ポトフ	牛乳 ホキ みそ ウィナー ポトフ	あじつけパン さとう なたねあぶら こめこ じゃがいも でんぶん	おうとうかん キャベツ にんじん たまねぎ かぶ かぶのは トマト	幼 501 小 649 中 833	22.3 28.4 35.6
20日(水)	ごはん	牛乳	にくじゃが にほしのいそかあげ だいこんとあげのみそしる	牛乳 ぎゅうにく にほし あぶらあげ あおのり みそ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん てんぷらこ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな	幼 463 小 615 中 744	17.0 23.7 27.3
21日(木)	ナン	牛乳	【アンコール給食 だい1位】 キーマカレー だいこんサラダ ビーフンスープ おこめでりんごのタルト	牛乳 ぶたにく だいち	ナン なたねあぶら さとう ビーフン イタリアンドレッシング でんぶん りんごのタルト	たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ だいこん えだまめ ほうさい チンゲンサイ	幼 511 小 664 中 747	17.1 24.0 27.0
22日(金)	ごはん	牛乳	とりにくとしろねぎのさつぱりに にんじんしりしり じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	しろねぎ たまねぎ えだまめ にんじん だいこん やまとまな	幼 501 小 663 中 803	20.3 27.7 32.0
25日(月)	おやこどん	牛乳	おやこどん ほうれんそうとはくさいのおかかあえ つぼづけ	牛乳 とりにく たまご ちりめんじゃこ かつおぶし	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ あおねぎ にんじん ほうれんそう ほうさい つぼづけ	幼 455 小 602 中 735	17.7 24.9 29.0
26日(火)	こめこパン	牛乳	いかのチリソースかけ もやしのちゅうかサラダ わかめとごまのスープ	牛乳 いか くわかめ わかめ とうふ	こめこパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ しろねぎ	幼 469 小 624 中 757	21.0 28.3 33.8
27日(水)	ごはん	牛乳	あげさばのだいこんおろしかけ ほうさいのゆずかおりあえ かすじる	牛乳 さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ほうさい しめじ ゆず ごぼう あおねぎ	幼 555 小 700 中 848	20.7 26.4 30.6
28日(木)	アップルパン	牛乳	【イタリアリょうり】 ペンネアラビアータ ブロッコリーとカリフラワーのソー きのこたっぷりコンソメスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	アップルパン ペンネ さとう なたねあぶら でんぶん	たまねぎ ほうさい ブロッコリー しめじ カリフラワー コーン えのき ほししいたけ だいこん あおねぎ	幼 463 小 620 中 801	16.8 23.2 29.0

☆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。 ☆宇陀市産の食材は赤字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆8日の「なかよしこんだて」は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

2月給食だより

宇陀市立学校給食センター



2月4日は「立春」です。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや風邪が流行しやすいので、手洗い・うがいを心がけ、十分な睡眠と栄養をとって体調を崩さないようにしましょう。

2月3日は「節分」—大豆のひみつ

節分といえば、豆まき！豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷり含まれています。

どんな栄養があるのでしょうか？大豆に聞いてみよう！！

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「筋の肉」といわれるくらい、たくさん栄養があります。



貧血予防の鉄や、骨のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。筋をたくさん食べて元気になってください。

たんぱく質

血や骨・筋肉などをつくる。

食物繊維

うんちが出やすくなる。

カルシウム

骨を強くする。



みんな大豆のなかま！



2月に使用する地場産物
(宇陀市内の野菜)

キャベツ・みずな・こまつな
だいこん・にんじん
はくさい・ほうれんそう

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～「葛」

葛の根は風邪をひきにくくする働きや、肩こりを薬にしてくれる働きがあります。また、今月の献立に「サフランライス」の葛あんかけがでます。この「葛粉」（葛の根からとったでんぷんの粉）はとろみをつけたり、和菓子原材料になります。今回はとろみをつけるために使います！

アンコール給食の第1位は…

- 1位 ナン・キーマカレー
- 2位 カレーライス
- 3位 とりのから揚げ

12月に宇陀市内の甲学校3年生と小学校6年生のみなさんに「もう一度食べたい給食は？」のアンケートを取りました。小学校では「たこめし」や「豚キムチ丼」などが上位に、甲学校では、「みそカツ」「カレーうどん」などが入っていました。甲学校3年生は学校給食を食べるのもあと少し。上位の献立は2月と3月に、実施しますので楽しみにしててくださいね～♪

給食レシピ紹介

鶏肉のグリルブルーベリーソース (1月15日実施)

【材料】4人分

鶏もも肉		ブルーベリー	30g
50g切り身	4切	白ワイン	4g
塩	1g	レモン果汁	10g
こしょう	0.1g	さとう	10g
		水	4g
		吉野葱	1g
		水	4g

- ① 鶏肉に塩、こしょうをする。
- ② フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。火加減は中火の強め、焼き目がつくようにふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 別の鍋にブルーベリー、白ワイン、レモン果汁、砂糖、水を入れ火にかける。できるだけ粒を残すように少しだけつぶし、ある程度煮詰めたら水でといた吉野葱を加え、とろみをつける。
- ④ 焼きあがった鶏肉に③のソースをかける。