

平成31年 3月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	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(金)	ちらしずし	【ひなまつりこんだて】 ちらしずし すましじる さわらのみそだれかけ ひなまつりデザート	牛乳 こうやとうふ さわら あかみそ かまぼこ わかめ	ごはん さとう ごま でんぷん こつぶだいふく	にんじん たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ えのき あおねぎ	幼 486 小 613 中 734	19.7 24.6 28.7
4日(月)	ごはん	【世界の料理 中国】 ごはん マーボー豆腐 はるまき もやしのちゅうかサラダ <small>6年生が考えたメニュー</small>	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ くわかめ	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま はるまき	にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ もやし	幼 474 小 773 中 762	15.9 24.6 25.8
5日(火)	あじつけパン	とりのレモンあげ じゃことピーマンのやさしいため やさしいスープ	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ベーコン	あじつけパン でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ だいこん こまつな	幼 514 小 730 中 880	19.7 28.1 33.1
6日(水)	ごはん	ちくわのにしよくあげ いそかあえ けんちんじる	牛乳 ちくわ あおのり しそひじき とうふ	ごはん てんぷらこ でんぷん なたねあぶら こんにやく さとも ごまあぶら ごま	やまとうもろこし もやし にんじん ごぼう あおねぎ だいこん	幼 420 小 553 中 697	14.5 20.1 25.8
7日(木)	あじつけパン	ぶたにくのハニーマスタードいため だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング ミネストローネ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	あじつけパン はちみつ さとう なたねあぶら オリーブあぶら わふうたまねぎドレッシング シェルマカロニ	たまねぎ にんじん こまつな トマト えだまめ だいこん	幼 488 小 698 中 833	22.0 31.2 36.7
8日(金)	カレーライス	【卒業お祝 こんだて】 カレーライス ミモザサラダ フレンチドレッシング ふくじんづけ おいおいケーキ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく スクランブルエッグ	むぎごはん さとう じゃがいも なたねあぶら フレンチドレッシング ケーキ	にんじん たまねぎ パインかん キャベツ きゅうり ふくじんづけ	幼 597 小 828 中 896	16.3 23.5 26.0
11日(月)	ごはん	さばのおやき にんじんしりしり ぶたじる	牛乳 さば まぐろあぶらつけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こんにやく	にんじん コーン ごぼう はくさい あおねぎ	幼 503 小 635 中 772	20.4 26.4 30.7
12日(火)	あじつけパン	【なかよしこんだて】 ビーフンチュー なのはなサラダ おうとうかん ぼうチーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ぼうチーズ	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら ばいせんごまドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー なのはな コーン かぶ かぶのは おうとうかん	幼 573 小 788 中 931	20.0 28.0 32.4
13日(水)	ぶたキムチどん	ぶたキムチどん だいずとさつまいもとじゃこのあげに わかめとチンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく だいず ちりめんじゃこ わかめ	むぎごはん なたねあぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも でんぷん	たまねぎ いら にんじん きりぼしだいこん はくさいキムチ チンゲンサイ	幼 458 小 676 中 741	15.7 22.7 25.1
14日(木)	こめこパン	てづくりチキンソースカツ とうきばハーブの Pasta ほうれんそうとベーコンのスープ <small>6年生が考えたメニュー</small>	牛乳 とりにく ベーコン	こめこパン こむぎこ パンこ なたね油 オリーブ油 さとう スパゲティ でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	幼 482 小 642 中 795	20.0 26.2 32.4
15日(金)	わかめごはん	てづくりハンバーグ トマトソース ブロッコリーとコーンのソテー だいこんとあげのみそじる <small>6年生が考えたメニュー</small>	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうにゆう みそ あぶらあげ わかめ	ごはん パンこ オリーブあぶら さとう なたねあぶら でんぷん	れんこん にんじん たまねぎ えだまめ トマト ブロッコリー コーン だいこん しめじ あおねぎ	幼 438 小 582 中 704	15.8 22.6 25.4

☆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。

☆12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。



あさ
朝

ごはんから

赤

黄

緑

まいにちたべよう!

はるやすみもね!

朝食をきちんと食べていますか?
「食べている」という人でも、パン
だけ、バナナだけなどになっていま
せんか? 簡単な料理でも赤黄緑の食品を
きちんとそろえることはできますので、毎
日そろえるように心がけてみましょう!





3月給食だより



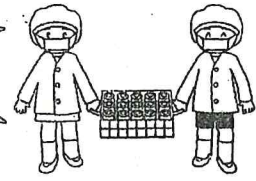
宇陀市立学校給食センター



いよいよ、今年度最後の月となりました。学習、生活など、さまざまな面で1年間のまとめの月となります。今年度の給食の時間はどうでしたか？その月の給食目標を達成できたり、苦手な食べ物が食べられるようになったりなど、給食の時間にもみなさんは、たくさん成長していることと思います。今の教室で先生や友達と給食を食べるのもあと少し。思い出に残る、楽しい給食の時間をすごしましょう。



1年間をふり返ろう



みなさんは、学校や家で、どのような食生活をおくっていましたか？一年間食事のマナーを守ったり、みんなと協力して給食の準備・片付けをしったりできましたか？できなかったところは来年度がんばってみましょう。

① 朝ごはんを毎日食べた 	② 1日3食残さないで食べた 	③ 間食は時間を決めて食べ食べすぎなかった 	④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤ 食べられることに感謝できた
⑥ よく噛んで食べるようこころがけた 	⑦ ながら食べをしなかった 	⑧ 塩分、脂質、糖分の多いお菓子などは少しだけ食べた 	⑨ 嫌いなものでもがんばって食べた 	⑩ みんなで仲良く食べた

給食レシピ紹介

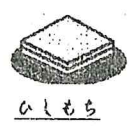
“パイザンヌスープ” (2月7日実施)

- 材料 (中学生4人分) 作り方
- ① たまねぎ・にんじん・キャベツは1cm角程度の色紙切り(1cm角の薄切り)にする。
 - ② ウインナーは5mmの薄切りにし、しめじはほくしておく。
 - ③ 鍋にオリーブ油をひき、ウインナーを炒めたら、たまねぎも加えてさらに炒める。
 - ④ にんじん・しめじ・コーンを入れて炒め、水を加える。沸騰したらコンソメ・薄口しょうゆを加え、20分程度コトコト煮込む。
 - ⑤ キャベツを加えて5分煮る。
 - ⑥ 仕上げにこしょう・パジルチップを振り入れる。
- 材料 (中学生4人分)
- ウインナー 40g
 - オリーブ油 2g
 - たまねぎ 80g
 - にんじん 40g
 - キャベツ 70g
 - コーン 70g
 - しめじ 50g
 - コンソメ 7g
 - こしょう 0.1g
 - 薄口しょうゆ 2g
 - パジルチップ 0.1g
 - 水 600cc

3月に使用する地場産物(宇陀市内の野菜)
にんじん・小松菜・大和まな・大根・白菜・キャベツ・しめじ

～ひなまつり～

ひなまつりは、ひな人形や、桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるでしょう。



ひしもち

赤は桃の花で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、「健やかに育ってほしい」という願いが込められています。

はまぐりは、同じ貝同士でないとぴったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。



はまぐりのおすいもの



ひなあられ

おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子で、「子供が1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



今月の薬草 [アスパラガス]

アスパラガスは、甘味と香りと、シャキッとした歯ざわりが特徴で、春から初夏が旬の野菜です。アスパラガスは主に、グリーンとホワイトですが、最近では、紫のアスパラガスも見られるようになりました。そのアスパラガスに、たくさん含まれているアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にして、体力を高め、疲労回復や、肌を健康に保つ働きがあり、特に毛先に多く含まれています。

1年間給食だよりを読んでくださり、ありがとうございました。来年度も、どうぞよろしくお願ひします。

