




























令和元年度 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	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		
1日(月)	 ごはん		【うだやさいのひ】 さばのおしおやき てづくりみたらしだんご とうにゆうあすかなべ	牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゆう	ごはん こめこだんご さとう でんぷん なたねあぶら こんにやく	にんじん だいこん しめじ あおなご	幼 535 小 663 中 835	19.5 25.1 29.7
2日(火)	 あじつけパン		【うだやさいのひ】 てづくりソースカツ キャベツソテー コンソメスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう シェルマカロニ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	幼 518 小 677 中 829	23.5 29.5 36.0
3日(水)	 たこめし		かぼちゃのそぼろあんかけ きせつのフルーツ(メロン) じゃがいものみそしる	牛乳 たこ ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぷん じゃがいも	かぼちゃ あかパプリカ ピーマン にんじん メロン たまねぎ あおなご	幼 428 小 652 中 710	15.3 23.0 26.4
4日(木)	 セルフミートパン		セルフミートパン プチトマトとパインのコンポート やさしいたっぷりスープ	牛乳 ぶたにく だいたい ウインナー	きかくパン なたねあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピクルス ミニトマト パインかん ナタデココ キャベツ にんじん	幼 505 小 717 中 866	19.5 27.9 33.7
5日(金)	 ごはん		【たなばたこんだて】 ほしのコロッケ ほうれんそうのおかかあえ たなばたじる たなばたデザート	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ	ごはん コロッケ なたねあぶら さとう ふしろうめん たなばたデザート	ほうれんそう もやし にんじん オクラ ほししいたけ たまねぎ	幼 479 小 606 中 737	13.0 17.9 20.7
8日(月)	 ごはん		【おきなわりようりのひ】 とびうおのからあげ ゴーヤチャンプル もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳 とびうお ぶたにく とうふ もずく かまぼこ	ごはん こめこ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら シークワーサーゼリー	にんじん じがうり えのき たまねぎ コーン あおなご	幼 432 小 562 中 733	16.7 21.8 29.9
9日(火)	 あじつけパン		【アメリカりようりのひ】 ハンバーグのきのこソース じゃがいものカレーソテー ガンボスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	あじつけパン なたねあぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	しめじ えのき たまねぎ にんじん インゲン トマト オクラ	幼 517 小 661 中 811	19.1 24.8 29.9
10日(水)	 ごはん		【かんこくりようりのひ】 デジブルコギ ナムル トック入りスープ	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ	ごはん ごまあぶら はちみつ さとう ごま トック	たまねぎ にんじん きパプリカ ピーマン ほうれんそう もやし ほししいたけ	幼 435 小 584 中 728	14.7 21.0 25.0
11日(木)	 あじつけパン  パインパン		ミートボールとまめのケチャップに くきわかめのかみかみサラダ わふうたまねぎドレッシング とうがんのスープ	牛乳 にくだんご だいたい くきわかめ ぶたにく	パインパン なたねあぶら わふうたまねぎドレッシング さとう でんぷん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうがん ほししいたけ	幼 475 小 627 中 785	16.8 23.1 27.9
12日(金)	 なつやさいカレー		【うだやさいのひ】 なつやさいカレー ほうれんそうとしめじのサラダ ごまドレッシング りんごシャーベット	牛乳 ぶたにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ごまドレッシング りんごシャーベット	にんじん なす たまねぎ トマト ほうれんそう しめじ スッキーニ だいこん パインかん	幼 578 小 797 中 866	14.7 21.9 24.9
15日(月)	 うみ 海の日 							
16日(火)	 あじつけパン		【フランスりようりのひ】 スズキのフリット ラトウイユ かぼちゃのクリームシチュー	牛乳 スズキ ぶたにく だっしふんにゆう	あじつけパン こめこ でんぷん なたねあぶら オリーブあぶら	たまねぎ きパプリカ なす スッキーニ かぼちゃ にんじん えだまめ トマト	幼 583 小 757 中 947	26.3 32.8 40.6
17日(水)	 ごはん		さけのみそマヨやき カラフルサラダ ほうれんそうとたまねぎのみそしる	牛乳 さけ みそ あぶらあげ	ごはん マヨネーズ じゃがいも さとう アイランドドレッシング	コーン えだまめ ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ にんじん ほうれんそう たまねぎ	幼 492 小 638 中 795	21.8 27.9 32.1

☆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。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆魚には骨があります。気をつけて食べるようにしてください。

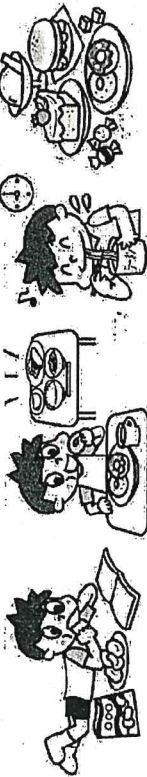
7月給食たより

おやつのとおり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？規則正しく食事をとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切なことです。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時や、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとおり方は・・・X

- 何かをしながら食事前
- だらだらと食べる
- 寝る前に食べる
- 食べ過ぎ



今月の菓草【かほちや】

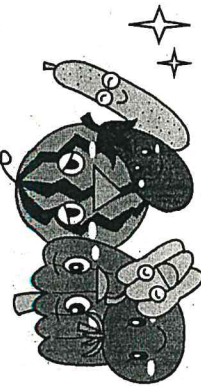
かほちやの語源は、カンボジアがなまったものと言われています。かほちやには、カロテンをはじめ、ビタミンC、E、カリウム、亜鉛などがふくまれています。冷え症や、肩こりに効果があります。また、食物繊維も豊富なので、コレステロール値を下げ、便秘もよくなります。いつも捨てているかほちやの種にも、薬効が多く、ビタミンやミネラルをたくさんふくんでいます。

みずみずしい

夏野菜

をたべよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽をあびた旬の野菜には、ビタミンAや、ビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくります。



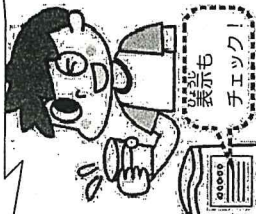
宇陀市立学校給食センター

楽しい夏休みを元気に過ごすために、早寝早起きして朝ごはんをしっかり食べよう!!

何をどれだけ食べる? 目安は1日200kcal以内!

- おにぎり 1こ (100g) 約180kcal
- ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal
- バナナ 1本 (100g) 約90kcal
- プリン 1個 (75g) 約100kcal
- ポテトチップス 1袋 (60g) 約30kcal
- せんべい 1枚 (20g) 約75kcal
- コーラ 1本 (500ml) 約230kcal

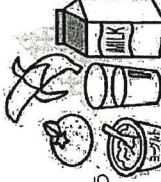
飲み物のエネルギー量も忘れずに! 野菜や水なら0kcalだよ!



各自の生活パターンに合わせてとり方を!

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときお菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

スポーツをしている人牛乳やヨーグルトなどの乳製品、菓物をとり、不足しがちな栄養をおぎなうようにしましょう。



給食レシピ紹介 豚肉のハニーマスタード炒め (6月11日実施分)

豚肉 230g
油 (炒め用) 適量
酒 少々
塩こしょう 少々
たまねぎ 160g
粗挽きマスタード 小さじ2
はちみつ 大さじ5強
こいくちしょうゆ 小さじ1弱
コンソメ 小さじ1/5
水 適量

- 作り方
- ① 豚肉は一口大に切っておく。たまねぎは、5mmの薄切りにする。
 - ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて、塩こしょうをし、軽く炒めて酒を加える。
 - ③ たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら★の調味料をすべて入れ、ひたひたの水を加える。
 - ④ 中火にし、沸きながら、水分が少し残る程度まで煮込む。