

令和元年度 9月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

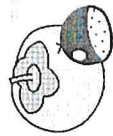
日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 での 働 き			栄養価	
				赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
3日(火)	あじつけパン		【イタリアリょうり】 しろみざかなのフレッシュトマトソースかけ イタリアンサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	牛乳 たら ベーコン	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング	トマト たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	幼 474 小 619 中 767	20.5 26.4 31.9
4日(水)	ごはん		【おきなわりょうり】 もずくのでんぶら ゴーヤみそ ソーキそば シークワサーゼリー	牛乳 もずく ちりめんじゃこ みそ ぶたにく	ごはん こめこ てんぶらこ なたねあぶら さとう こんにやくめん ごま シークワサーゼリー	にんじん たまねぎ コーン にかうり あおねぎ べにしようが	幼 552 小 717 中 892	18.6 25.7 31.6
5日(木)	あじつけパン		とうふナゲット えがおでビーンズサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	牛乳 とうふナゲット だいち ひじき ベーコン	あじつけパン なたねあぶら ごまドレッシング フライドオニオン ブルーベリージャム	えだまめ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ エリンギ	幼 561 小 705 中 889	17.3 23.3 28.8
6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 はるさめのあえもの しらたまりフルーツあえ	牛乳 ぶたにく ロースハム	むぎごはん さとう はるさめ ごまあぶら ごま こめごだんご なたねあぶら	スキニー かぼちゃ せせ トマト たまねぎ きゅうり きくらげ みかんかん おとうかん バインかん	幼 562 小 810 中 928	15.9 23.6 27.3
9日(月)	ごはん		あじのうめふうみてんぶら ひもとうがらしとなすのいなかいため あぶらあげとたまねぎのみそしる げんきヨーグルト	牛乳 あじ あぶらあげ みそ かつおぶし ヨーグルト	ごはん てんぶらこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ひもとうがらし なす にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 442 小 569 中 690	16.9 22.3 25.4
10日(火)	セルフ ミートパン		セルフミートパン おとうかん うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいち うずらたまご	きかくパン なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ピクルス にんじん はくさい ほししいたけ おとうかん	幼 472 小 670 中 813	19.0 27.5 33.3
11日(水)	ごはん		ポテトとおこめのササミカツ むげんピーマン とうふとわかめのみそしる	牛乳 ササミカツ みそ まぐろのあぶらづけ とうふ わかめ あぶらあげ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 410 小 549 中 677	13.6 19.2 22.5
12日(木)	あじつけパン		ぶたにくのマーマレードに ブロッコリーとコーンのソテー だいこんのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう マーマレード	たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー コーン だいこん にんじん	幼 444 小 594 中 739	20.3 27.7 34.2
13日(金)	ごはん		【おつきみこんだて】 さんまのおかかに きりぼしだいこんのにも けんちんじる おつきみデザート	牛乳 さんまのおかかに さつまあげ ぶたにく とうふ	ごはん さとも さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく おつきみゼリー なたねあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん あおねぎ	幼 490 小 614 中 729	17.9 23.2 25.9
17日(火)	ブルーベリーパン		【げんえんのひ】【なかよしこんだて】 しろみざかなのレモンソースかけ じゃがいものカレーソテー やさしいスープ	牛乳 しいら ウインナー	ブルーベリーパン こめこ さとう なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ こまつな	幼 492 小 646 中 803	22.0 27.9 34.3
18日(水)	ごはん		さばのしおやき おしちあえ すましじる	牛乳 さば みそ かまぼこ	ごはん さとう ごま でんぶん	だいこん にんじん ならづけ やまこまつな ごぼう たまねぎ しめじ ほうれんそう ほししいたけ	幼 467 小 587 中 729	17.6 22.6 27.1
19日(木)	あじつけパン		【しよくいのひ】 ハンバーグのきのこソース マリネ とうにゅうスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうにゅう	あじつけパン なたねあぶら さとう じゃがいも	しめじ えのき たまねぎ トマト カリフラワー にんじん きゅうり ごぼう こまつな ほししいたけ	幼 526 小 674 中 826	20.8 27.0 32.6
20日(金)	ビーフ ストロガノフ		【ロシアリょうり】 ビーフストロガノフ ピロシキ オリヴィエサラダ きせつのくだもの	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ピロシキ	むぎごはん なたねあぶら こむぎこ なまクリーム バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ エリンギ きなぷりカ ピクルス なし	幼 652 小 882 中 983	18.5 25.8 29.1
24日(火)	あじつけパン		【うだやさいのひ】 ちくわのカダイフあげ リョネーズポテ ミネストローネ	牛乳 ちくわ ベーコン ウインナー	あじつけパン こむぎこ でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう カダイフ	たまねぎ トマト スキニー しめじ	幼 481 小 646 中 814	16.0 23.4 29.4
25日(水)	ごはん		【ちゅうごくリょうり】 マーボー豆腐 あげしゅうまい きゅうりとキャベツのさっぱりあえ	牛乳 ぶたにく とうふ しゅうまい あかみそ	ごはん なたねあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ いら ほししいたけ しめじ きゅうり キャベツ	幼 480 小 667 中 849	17.4 25.1 31.6
26日(木)	セルフ ウインナードッグ		セルフウインナードッグ じゃがいもとベーコンのチャウダー	牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	幼 417 小 606 中 758	18.3 25.6 31.8
27日(金)	ごはん		さんまのだいこんおろしかけ ほうれんそうとはくさいのおかかあえ さつまいものみそしる	牛乳 さんま ちりめんじゃこ かつおぶし さつまあげ みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう さつまいも	だいこん ほうれんそう はくさい にんじん しめじ たまねぎ あおねぎ	幼 468 小 603 中 746	16.6 22.0 25.8
30日(月)	ごはん		かきあげ ひじきとこまつなのふりかけ あつあげのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき あつあげ みそ	ごはん こめこ てんぶらこ なたねあぶら さとう ごま じゃがいも	かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな あおねぎ	幼 514 小 676 中 851	13.8 19.7 23.7

☆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

☆魚には骨があります。気を付けて食べるようにしてください。

9月給食だより

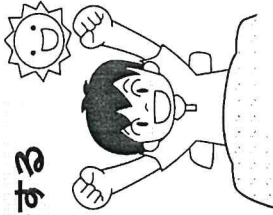


夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れは生活リズムのズレから起こります。改善するには食事と睡眠がカギです。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

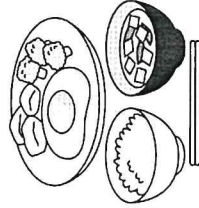
早寝・早起きをする

朝の光を浴びることで、脳と体が目覚めます。



決まった時間に食事をとる

1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。朝ごはんを毎日食べることで、集中力が高まります。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



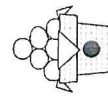
ビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！



今月の薬草【さといも】

さといものぬめりは免疫力を高め、病気をからだを守ってくれます。また、カリウムが多く含まれているので、からだの中の余分な水分を除いてバランスをとってくれます。お月見の日に作物の豊作を祝って里芋などを料理に使います。今月は「けんちん汁」に里芋が入っています。体調を崩しやすい季節です。里芋を食べて免疫力を高めましょう。



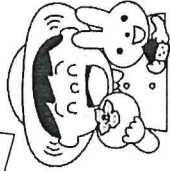
旬の食べ物を味わいましょう



地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。

9月に使用する地場産物

- さつまいも・じゃがいも・ピーマン・きくらげ
- かぼちゃ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう
- ひもとうがらし・ズッキーニ・やまとまな
- たまねぎ・トマト・なす・にがうり・しいたけ



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

給食レシピ紹介 “鮭の味噌マヨ焼き”

- 【分量4人分】
- ・ 鮭(切り身) 4切れ
 - ・ じゃがいも 100g
 - ・ コーン 50g
 - ・ 枝豆(むき実) 30g
- ★
- ・ マヨネーズ
 - ・ 合わせみそ
 - ・ 砂糖
 - ・ アルミカップ 4こ
- (分量は中学生量) 7月17日実施
- 大さじ3・小さじ1
大さじ1/2強
小さじ2弱

【作り方】

- ① じゃがいもは1センチ角に切り、茹でておく。
- ② コーン・枝豆(むき実)は、洗っておく。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせ、②を加える。
- ④ アルミカップに鮭と①を入れ、③を鮭の上にかける。
- ⑤ オープントースターで15〜20分焼いて出来上がり。

給食では、マヨネーズ風ドレッシングを使用しました！