

令和2年 10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(木)	あじつけパン	牛乳	【お月見こんだて】 さといもコロッケ キャベツのカレーソテー かぼちゃのスープ	牛乳 ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さといもコロッケ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ	幼 493 小 637 中 785	15.4 21.1 25.2
2日(金)	ごはん	牛乳	【なかよし献立】【とうふの白】 さわらのてりやき おからのいりに とうふとしめじのみそしる	牛乳 さわら おから さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	にんじん あおねぎ ほししいたけ しめじ たまねぎ	幼 441 小 568 中 698	20.0 25.3 29.9
5日(月)	うだのピリからどん	牛乳	うだのピリからどん だいがくいも ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん こんにやく さとう でんぶん さつまいも ごま なたねあぶら	だいこん しめじ にんじん にら たけのこ たまねぎ	幼 474 小 631 中 787	11.9 17.5 20.4
6日(火)	あじつけパン	牛乳	ナポリタン 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 ウインナー ベーコン	あじつけパン スパゲッティ なたねあぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン こまつな	幼 439 小 584 中 721	14.6 20.5 24.8
7日(水)	ごはん	牛乳	ほつかけのしおやき こまつなもやしをあえもの さつまいものみそしる	牛乳 ほつかけ ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	ごはん さとう さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 399 小 524 中 645	16.3 21.5 25.4
8日(木)	ナン	牛乳	キーマカレー しろなスープ ブルーベリータルト	牛乳 ぶたにく だいち かまぼこ わかめ	ナン なたねあぶら さとう ブルーベリータルト はるさめ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しろな	幼 496 小 660 中 797	16.9 24.0 29.3
9日(金)	つきみごはん	牛乳	【こんだてコンテスト】 あげさばのうだあきやさいあんかけ まこもたけとならづけのしらあえ やまとうしのとうにゆうさけかすじる ほんのりあまざけくのみもち	牛乳 ちりめんじゃこ さば とうふ ぎゅうにく とうにゆう みそ だいち	むぎごはん さといも くり なたねあぶら こめこ くずこ でんぶん さつまいも さとう こんにやく ごま こめごだんご	しめじ うだきんごぼう にんじん まこもたけ やまとまな かき ならづけ だいこん れんこん こまつな しろねぎ しいたけ	幼 635 小 781 中 989	24.2 30.6 37.9
12日(月)	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 さけ ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ みそ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 427 小 549 中 669	20.4 25.8 30.6
13日(火)	あじつけパン	牛乳	てづくりしろみぎかなのハーブフライ きぼうとひじきのサラダ きのこたつぷりスープ	牛乳 たら ひじき ベーコン	あじつけパン なたねあぶら こむぎこ パンこ ごまドレッシング でんぶん	ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのき エリンギ しいたけ だいこん あおねぎ	幼 509 小 669 中 834	21.3 27.2 32.9
14日(水)	ごはん	牛乳	ちくわのみみあげ かいそうサラダ わふうドレッシング はくさいとあぶらあげのみそしる きせつのフルーツ	牛乳 ちくわ かいそうミックス あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら ごま わふうドレッシング	にんじん だいこん はくさい たまねぎ あおねぎ りんご	幼 469 小 588 中 776	14.8 20.1 26.6
15日(木)	きかくパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース じゃがいものカレーソテー リボンパスタスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	きかくパン なたねあぶら さとう じゃがいも リボンパスタ オリーブあぶら でんぶん	しめじ えのき しいたけ たまねぎ トマト にんじん えだまめ ほうれんそう	幼 442 小 649 中 772	18.0 26.1 30.0
16日(金)	ごはん	牛乳	いかのからあげ ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそしる ふりかけ(おかか)	牛乳 いか ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごま	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 455 小 604 中 744	19.4 26.8 31.1
19日(月)	ぶたきのこどん	牛乳	【毎月19日は食育の日】 ぶたきのこどん くるえだまめとしおゆで ごもくスープ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	むぎごはん なたねあぶら ごま さとう でんぶん	ごぼう しめじ しいたけ にんじん たまねぎ くるえだまめ チンゲンサイ	幼 395 小 600 中 656	16.2 24.2 27.7
20日(火)	こめこパン	牛乳	てづくりしろみぎかなフライ かぼちゃとさつまいものサラダ マヨネーズ やさいスープ	牛乳 しいら	こめこパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さつまいも マヨネーズ でんぶん	かぼちゃ にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな	幼 532 小 677 中 826	22.9 28.6 35.0
21日(水)	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめのあえもの とりだんごじる	牛乳 ギョーザ とりだんご	ごはん なたねあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン きくらげ たまねぎ えのき ごぼう にら しろねぎ	幼 475 小 612 中 778	12.8 17.8 21.9
22日(木)	あじつけパン	牛乳	ぶたにくのはちみつレモンソースに みかんかん パンブキンポタージュ	牛乳 ぶたにく ベーコン だっしふんにゆう	あじつけパン なたねあぶら はちみつ	たまねぎ みかんかん かぼちゃ	幼 515 小 685 中 857	21.6 29.4 36.1
23日(金)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき やまとまなのごまあえ すましじる	牛乳 さんま かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん こめこ 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 たけのこ あおねぎ	幼 477 小 609 中 758	15.4 20.7 24.3
26日(月)	ごはん	牛乳	てりやきチキン きりぼしだいこんのサラダ あつあげのみそしる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう マヨネーズ でんぶん	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 519 小 648 中 792	19.3 24.2 28.2
27日(火)	あじつけパン	牛乳	ミートボールとやさいのケチャップに パインかん うずらたまごのスープ	牛乳 にくだんご うずらたまご	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ピーマン きパブリカ パインかん にんじん はくさい ほししいたけ	幼 475 小 627 中 782	17.5 24.1 30.1
28日(水)	ごはん	牛乳	てづくりいわしフライ いそかあえ あぶらあげとたまねぎのみそしる	牛乳 いわし いそひじき あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも	やまとまな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 476 小 618 中 770	17.9 23.5 27.9
29日(木)	こめこパン	牛乳	ぶたにくのオレンジジュースに ブロッコリーとコーンのソテー ベーコンとレタスのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	こめこパン さとう なたねあぶら	たまねぎ ピーマン コーン あかパブリカ ブロッコリー にんじん レタス	幼 424 小 567 中 703	21.1 28.7 35.5
30日(金)	ポークカレー	牛乳	【ハロウィンこんだて】 ポークカレー フルーツあえ ふくじんづけ	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 カットゼリー(りんご)	かぼちゃ にんじん たまねぎ おうとうかん パインかん みかんかん ふくじんづけ	幼 493 小 650 中 819	14.1 20.0 24.2

☆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。
☆2日の【なかよし献立】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。

10月給食だより

涼しい白が増え、過ごしやすい白が続いていますね。
 夜には、秋の虫の音が聞こえたりと、秋の深まりを感じられるようになりました。
 そして、秋と言えば…“食欲の秋”です。給食でも、秋が“旬”のものをたくさん使っています。秋の味覚を味わってくださいね。

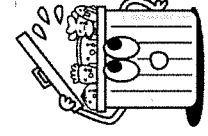
あか・き・みどりがそろっているかな？

私たちが食べたものは、体の中で赤・黄・緑の働きの間隔に分けられます。
 3つの働きの仲間をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

<p>赤色の仲間 からだをつくるもとになるよ！</p> <p>肉・魚・たまご・乳・大豆 など</p>	<p>黄色の仲間 エネルギーのもとになるよ！</p> <p>ごはん・パン・めん・いも など</p>	<p>緑色の仲間 からだの調子をととのえるよ！</p> <p>やさしい・きのこ・くだもの など</p>
--	---	---

今月の菓卓 【栗】
 栗に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているため、熱に強いのが特徴です。風邪やウイルスから体を守ってくれる栄養素なので、うれしいですね。
 今月は9日の“月見ご飯”に栗が入っています。栗と里芋はほくほくでおいしいですよ。

10月に使用する地産産物
 キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ
 しめじ・ピーマン・こまつな・レタス
 さつまいも・うだきんごぼう・まこもだけ
 じゃがいも・ほうれんそう・はくさい
 しいたけ・くろえだまめ・きくらげ
 きゅうり・だいこん・やまとまな



食べ物を無駄にしませんか？

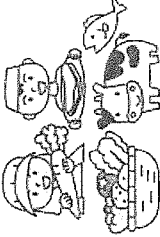
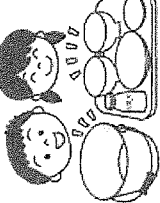
10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。
 食品ロスとは、まだ食べることができのゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。

私たちにできることはなんだろう？

食べ物を無駄にしない。

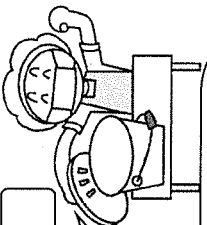
地域で作られた食べ物を選ぶ。

世界の食糧問題を調べ、目を向ける。



一人ひとりが、食品を無駄にしないように意識して取り組もう！

給食センターでも、食缶の中が空っぽで帰ってきたらとっても嬉しいですよ！



給食レシピ紹介「チンジャオロース」(9月9日実施)

【材料(中学生4人分)】

牛肉もも	80g	ピーマン	15g
しょうが	小さじ1/2	にんじん	15g
にんにく	小さじ1/2	だけのこ	60g
	小さじ1/3	たまねぎ	25g
		にんじん・たまねぎ	

① 牛肉は細切り、ピーマン・にんじん・たまねぎだけをこも細切りにする。
 ② ピーマンをさつと下ゆでする。
 ③ フライパンにごま油の半量をひき、牛肉を加え、酒・にんにく・塩を加え炒める。
 ④ たまねぎを加えさつと炒め、にんじん、だけのこを炒め、具材に火が通ったら、鶏がらスープ、砂糖、しょうゆを加え味付けする。
 ⑤ ②のピーマンを加え、しょうがと残りのごま油を加える。

☆ピーマンを軽く茹でると、苦みが取れ、色鮮やか仕上がります。
 ☆材料の切り方をそろえると炒めやすくおいしくできますよ！

宇陀市立学校給食センター