



令和2年度 11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 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2日(月)	 ぶたキムチどん		ぶたキムチどん りんごのタルト ごもくスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう りんごのタルト でんぶん	たまねぎ いら はくさいキムチ きりぼしだいこん にんじん キャベツ ほししいたけ あおねぎ	幼 463 小 654 中 704	14.0 20.8 23.0

ぶんか ひ
文化の日

4日(水)	 ごはん		とりてん だいずとひじきのものにもの すまじる	牛乳 とりにく だいず ひじき さつまあげ かまぼこ	ごはん てんぶらこ こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう	にんじん えだまめ しめじ ほうれんそう たまねぎ	幼 480 小 604 中 836	20.0 25.5 36.1
5日(木)	 あじつけパン		【いりんごの日】 アメリカンポーク リボンパスタのサラダ キャベツのスープ きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく だいず ウィナー	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ コーン キャベツ りんご	幼 482 小 640 中 789	17.8 24.4 29.9
6日(金)	 ごはん		さばのしおやき にんじんしりしり はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳 さば あぶらあげ ツナあぶらづけ スクランブルエッグ みそ	ごはん	にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 495 小 623 中 770	19.9 24.9 29.1
9日(月)	 おやこどん		おやこどん つぼづけ こまつなとちくわのおかかあえ	牛乳 とりにく たまご ちくわ かつおぶし	むぎごはん 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 こまつな しめじ つぼづけ	幼 465 小 616 中 772	18.6 25.8 31.3
10日(火)	 あじつけパン		コロッケ キャベツのカレーソテー やさいスープ	牛乳 ベーコン	あじつけパン コロッケ なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	幼 483 小 665 中 792	14.7 21.2 24.6
11日(水)	 ごはん		【なかよし献立】 だいこんのそぼろに にぼしのいそかあげ さつまじる	牛乳 ぶたにく にぼし あおのり とりにく さつまあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん てんぶらこ さつまいも こんにやく	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ あおねぎ	幼 476 小 633 中 788	17.9 25.0 29.9
12日(木)	 きかくパン		【ウクライナ料理】 ウィンナー コールスローサラダ コールスロートレッシング ボルシチ	牛乳 ウィンナー ぶたにく	きかくパン さとう でんぶん コールスロートレッシング なたねあぶら じゃがいも	キャベツ コーン きゅうり ピーツ たまねぎ にんじん	幼 407 小 584 中 719	17.1 24.1 29.5
13日(金)	 ごはん		さんまのだいこんおろしかけ こまつなごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 さんま ちりめんじゃこ 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 ごま	だいこん こまつな もやし にんじん かぼちゃ あおねぎ たまねぎ	幼 474 小 608 中 753	17.2 22.6 26.4
16日(月)	 ごはん		ぶたにくのかりんあげ ひじきとあおなのふりかけ わかめスープ	牛乳 ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ わかめ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ えのき ほししいたけ あおねぎ	幼 452 小 600 中 749	14.8 20.7 25.0
17日(火)	 こめこパン		【毎月17日は減塩の日】 コーンとほうれんそうのソテー みかんかん さつまいものソイシチュー	牛乳 ツナあぶらづけ ベーコン とうにゅう	こめこパン オリーブあぶら なたねあぶら さつまいも	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ みかんかん はくさい しめじ	幼 486 小 649 中 810	19.1 26.4 32.3
18日(水)	 ごはん		しるみぎかなのいそべてんぶら きんぴらごぼう だいこんとあぶらあげのみそしる	牛乳 しいら みそ あおのり きゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ごはん こむぎこ てんぶらこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ほうれんそう	幼 485 小 634 中 789	21.2 27.0 32.1
19日(木)	 あじつけパン		【毎月19日は食育の日】【ポー・ジョー・ヌー・ヴォー解禁の日】 とりにくのワインふうみソースに かためきチーズ ポトフ	牛乳 とりにく チーズ ミニカクテルウィンナー	あじつけパン なたねあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ かぶ かぶのは にんじん	幼 534 小 695 中 849	23.8 31.0 37.7
20日(金)	 ごはん		すきやき かきなます てづくりみたらしだんご	牛乳 こんぶ ぎゅうにく(うどうし) やきとうふ	ごはん さとう ごま にこみもち でんぶん いとこんにやく なたねあぶら	だいこん にんじん かき はくさい しめじ たまねぎ あおねぎ	幼 510 小 662 中 843	14.9 21.0 25.1

きんろう かんしゃ ひ
勤労感謝の日



24日(火)	 こめこパン		デミグラスハンバーグ はなやさいソテー とうにゅうスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう なたねあぶら じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ	幼 489 小 644 中 765	22.2 29.6 34.6
25日(水)	 おせきはん		【和食の日献立】 さわらのゆずみそだれかけ しろなとはくさいのこんぶあえ やまとのにゅうめん はちみつだいず	牛乳 あずき さわら しろみそ しおこんぶ かまぼこ あぶらあげ はちみつだいず	ごはん さとう でんぶん ふしそうめん	ゆず しろな はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	幼 416 小 537 中 651	19.4 24.4 28.3
26日(木)	 あじつけパン		スパインナーチキン シャキシャキサラダ マヨネーズ コンソメスープ	牛乳 とりにく ウィンナー	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら パンこ オリーブあぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン やまとまご たまねぎ	幼 588 小 757 中 935	19.9 27.0 33.3
27日(金)	 カレーライス		カレーライス てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 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	幼 523 小 674 中 831	17.0 22.9 27.1
30日(月)	 ごはん		さつまいものてんぶら にらとうふいため あすかなべ	牛乳 やまとにくどり とうふ あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも こむぎこ てんぶらこ なたねあぶら さとう	しめじ にんじん いら はくさい だいこん ごぼう こまつな	幼 503 小 655 中 812	16.4 22.9 27.5

☆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。
☆11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。

11月給食だより

白が奪れるのも早くなり、だんだんと寒さも増してきましたね。
 新型コロナウイルスに加え、インフルエンザなどの感染症にも備えなければなりません。
 風邪やウイルスに負けない体を作るために、手洗い・うがい・マスクをするのももちろん、身体を温め、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

食べる前、食べた後には「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつをしますよね。
 食事のあいさつには、命をいただくことへの感謝や食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。

いつもの食事のあいさつを心を込めて言うと、食事がもっとおいしく感じますよ。



11月8日 歯の日

私たちにあって“歯”はとても大切です。
 食べたものを口の中で細かく砕いて、栄養を体に吸収しやすくする役割があります。80歳、90歳になっても自分の歯で噛めるように、歯磨きやおよりの取り方などに注意して、健康な歯を作りましょう。



今月の薬草 [柿]

柿は、私たちの体をウィルスや風邪から守ってくれるビタミンCが豊富です。
 1個食べると、1日分のビタミンCを取ることが出来ますよ。給食では、11月20日の“柿なます”に使用します。甘さがクセになること間違いなし！

11月に使用する地産産物

- にんじん・キャベツ・しめじ
- ほうれんそう・はくさい
- こまつな・だいこん・さつまいも
- ピーツ・かぼちゃ・かぶのは
- かぶ・ゆず・やまとまな

給食レシピ紹介 “マコモタケと奈良漬の白和え” (10月9日実施)

【材料 (中学生4人分)】

- マコモタケ 45g
- にんじん 15g
- 突きこんにやく 50g
- なたね油 適量
- 柿 20g
- 奈良漬 20g
- 大和まな 50g
- 砂糖 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2強
- 木綿豆腐 100g
- ねりごま 小さじ2弱
- すりごま 小さじ1と1/2

マコモタケはイネ科の食べ物です。クセがなくどんな料理にも合います！



- ① にんじん・マコモタケ…縦半切りに、大和まな…1cmの長さに切り、半茹でしておく
- ② 奈良漬、柿…縦切りに、木綿豆腐…水切りしておく
- ③ フライパンになたね油をひき、マコモタケ・にんじん・突きこんにやく、砂糖・薄口しょうゆを加え味付けし、あら熱をとる。水切りのした木綿豆腐をこし、ねりごまとすりごま、マコモタケ、柿をボウルに混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れ、全体が混ざったら、大和まなを加え完成。



給食センターのHPもチェックしてくださいね。