

























令和2年度 12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	たんぱく
1日(火)			とりマヨ	牛乳 とりにく	<u>こめこパン</u> <u>なたねあぶら</u>	ブロッコリー <u>にんじん</u> たまねぎ	幼 619	23.8
			フルーツミックス	ベーコン	こむぎこ でんぶん はちみつ	みかんかん おとうかん	小 813	32.3
			パンフキンポタージュ	だっしふんにゆう	マヨネーズ ダイゼリー	パインかん <u>かぼちゃ</u> えだまめ	中 ###	39.7
2日(水)			このはどん	牛乳 かまぼこ	むぎごはん さとう でんぶん	たまねぎ <u>あおねぎ</u> <u>にんじん</u>	幼 426	16.2
			こまつなとはくさいのおかかあえ	あぶらあげ たまご	なたねあぶら	<u>こまつな</u> <u>はくさい</u> つぼづけ	小 632	24.0
			つぼづけ	ちりめんじゃこ かつおぶし			中 711	27.7
3日(木)			しろみぎかなのマリアソース	牛乳 たら	あじつけパン <u>こめこ</u> さとう	<u>だいこん</u> <u>みずな</u>	幼 493	20.5
			だいこんとみずなのサラダ	ベーコン	でんぶん <u>なたねあぶら</u>	<u>にんじん</u> たまねぎ	小 644	25.9
			わふうたまねぎドレッシング		わふうたまねぎドレッシング	チンゲンサイ もやし	中 798	31.7
4日(金)			【 <u>献立コンテスト</u> 】	牛乳 こんぶ <u>だいず</u>	<u>もちごめ</u> <u>ごはん</u> みじんこ	わらび <u>にんじん</u>	幼 522	24.1
			やまとにくどりのさんしょくあげ	あぶらあげ とうにゆう	なたねあぶら でんぶん	<u>やまとまな</u> <u>だいこん</u>	小 673	29.6
			さけかすクリームソース	<u>とりにく(やまとにくどり)</u>	こめだんご さとう <u>くずこ</u>	<u>ならづけ</u> たけのこ	中 831	37.2
7日(月)			やまとまなとあさりのならあえ	あさり わかめ とうふ	ごま こむぎこ	たまねぎ グリンピース		
			すましじる	ちりめんじゃこ				
			うぐいすあんのくるみもち					
8日(火)			とりにくのからあげ	牛乳 とりにく するめ	<u>ごはん</u> でんぶん こむぎこ	ごぼう <u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	幼 536	18.6
			かみかみサラダ	あぶらあげ みそ	なたねあぶら マヨネーズ	たまねぎ <u>だいこん</u> <u>あおねぎ</u>	小 704	25.7
			だいこんとあげのみそしる		ごまあぶら ごま		中 882	30.7
9日(水)			かぼちゃのコロッケ	牛乳 ウインナー	<u>こめこパン</u> <u>なたねあぶら</u>	<u>かぶ</u> <u>かぶのは</u> たまねぎ	幼 552	14.5
			かぶのサラダ		コロッケ イタリアンドレッシング	<u>にんじん</u> <u>しめじ</u> トマト	小 693	20.3
			イタリアンドレッシング		じゃがいも さとう		中 865	24.5
10日(木)			ほっけのしおやき	牛乳 ほっけ ひじき	<u>ごはん</u> さとう	<u>にんじん</u>	幼 429	17.6
			ひじきとだいこんぼのふりかけ	ちりめんじゃこ とりにく	じゃがいも こんにやく	<u>だいこん</u> えだまめ	小 562	22.9
			おでん	さつまあげ ちくわ		<u>だいこんぼ</u>	中 691	27.7
11日(金)			ツナサンド	牛乳 ツナあぶらづけ	きかくパン マヨネーズ	たまねぎ <u>にんじん</u> コーン	幼 592	21.6
			おとうかん	<u>ぎゅうにく(やまどうし)</u>	なたねあぶら じゃがいも	えだまめ <u>しめじ</u>	小 772	29.3
			ビーフシチュー			おとうかん	中 943	35.8
12日(土)			【アンコール給食第6位】					
			ちくわのいそべあげ	牛乳 わかめ ちくわ	<u>ごはん</u> てんぷらこ	にんじん たまねぎ	幼 474	17.6
			だいずのうまに	あおのり だいず	なたねあぶら こんにやく	えのき ごぼう いら	小 611	23.3
13日(日)			とりだんごじる	さつまあげ とりだんご	さとう	<u>にんじん</u> <u>しろねぎ</u>	中 769	29.2
			さばのしおやき	牛乳 さば あつあげ	<u>ごはん</u> さとう	<u>はくさい</u> <u>にんじん</u> <u>しめじ</u>	幼 479	18.4
			はくさいのゆずかおりあえ	ちりめんじゃこ わかめ		<u>ゆず</u> たまねぎ あおねぎ	小 604	23.6
14日(月)			あつあげとたまねぎのみそしる	みそ			中 743	27.8
			【クリスマス献立】【なかよし献立】	牛乳 とりにく(チューリップ)	きかくパン <u>なたねあぶら</u>	たまねぎ <u>にんじん</u>	幼 599	23.7
			フライドチキン	ベーコン だっしふんにゆう	じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー	小 801	32.0
15日(火)			シチューフォンデュ	ウインナー とうにゆう	クリスマスゼリー さとう	あかパプリカ	中 ###	44.0
			クリスマスデザート		こむぎこ			
			さわらのてりやき	牛乳 さわら	<u>ごはん</u> さとう でんぶん	<u>やまとまな</u> <u>もやし</u> <u>にんじん</u>	幼 428	19.6
16日(水)			やまとまなのごまあえ	ぶたにく みそ	ごま こんにやく	<u>だいこん</u> <u>はくさい</u> ごぼう	小 552	24.9
			ぶたじる			あおねぎ	中 681	29.4
			【毎月17日は減塩の日】					
17日(木)			ミートボールとやさしいケチャップに	牛乳	あじつけパン <u>なたねあぶら</u>	たまねぎ ピーマン	幼 467	15.4
			のりしおポテト	にくだんご	さとう じゃがいも	きパプリカ <u>にんじん</u>	小 624	21.3
			コンソメスープ	あおのり		<u>しめじ</u>	中 785	26.6
18日(金)			カレーライス	牛乳 ぎゅうにく	むぎごはん じゃがいも	<u>にんじん</u> たまねぎ	幼 520	16.6
			てづくりふくじんづけ	ぶたにく	なたねあぶら さとう	<u>だいこん</u> れんこん	小 674	22.3
			げんきヨーグルト	ヨーグルト			中 832	26.5

☆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。
 ☆15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。

12月給食だより



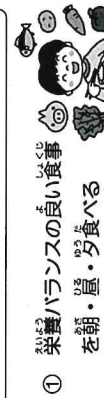
今年は12月21日

宇陀市立学校給食センター

今年も残すところあと1か月となり、本格的に寒くなってきました。コロナやインフルエンザなどに気をつけながらにはなりますが、年末年始には行事がたくさんあって楽しみですね。元気に楽しく過ごせるように、「手洗い・うがい・マスク」をして体調管理に気をつけましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

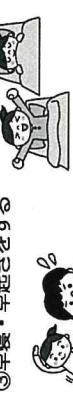
① 栄養バランスの良い食事を朝・昼・夕食を



② こまめに手洗い・うがいをする



③ 早寝・早起きをする



④ 運動をする



⑤ 朝のなかま



⑥ 昼のなかま



⑦ 夜のなかま



⑧ 体を温める



⑨ エネルギーになる



⑩ 肉



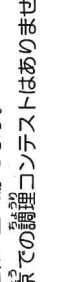
⑪ 大豆製品



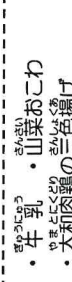
⑫ 卵



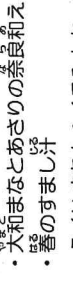
⑬ 魚



⑭ 野菜・くだもの



⑮ 牛乳



⑯ 山菜おこわ



荷を温めたいの？

体を温める

エネルギーになる

肉

大豆製品

卵

魚

野菜・くだもの

牛乳

山菜おこわ

好きなものだけでなく、バランスよく食べて元氣な体を作ろうね！

がっこうゆうしよこうえん 5年度決勝大会に出場します！

各施設が地場産物を活かした献立を企画し、献立内容・栄養面・食育面・地場産物の使用などあらゆる基準により審査されます。1412施設の応募の中から選ばれ、12月5日の決勝大会に出場します。

今年は、コロナの影響で東京での調理コンテストはありませんが、オンラインで行われます。

普段の心がけを忘れず、決勝大会にのぞきたいと願います。

応援よろしくお願いします。

給食にも登場します。

楽しみにしていてね！



冬至は、1年のうちで最も夜の時間が長い日のことです。元氣！ゆず湯に入るとその年は風邪をひかないと言われています。

また、冬至に「ん」のつくものを食べると幸せになるといわれています。



かぼちゃのこぼろ
なんきんとも言うよ！

12月に使用する地場産物

かぶ (ね)・かぶ (は)

かぼちゃ・だいこん (ね)

だいこん (は)・にんじん

しろねぎ・あおねぎ・ゆずみずな・はくさい・やまとまな

今月の薬草 [柚子]

11月～1月頃が旬の柚子は、香りが強いので、ゆず湯や料理の香りづけにも使われます。

ビタミンCが豊富で、体のサビを取ってくれたり、風邪予防に効果があります。

給食では、12月14日の「白菜の柚子香りと和え」に使用します。柚子の香りが口の中にふわっと広がっておいしいですよ。

給食レシピ紹介「ボルシチ」(11月12日実施)

【材料 (中学生4人分)】

- 豚肉 40g
- なたね油 適量
- 赤ワイン 小さじ1/2
- ピーツ 50g
- たまねぎ 130g
- にんじん 40g
- じゃがいも 80g
- コンソメ 大さじ1弱
- 塩こしょう 少々



ウクライナの家庭料理

※少量の酢やレモン汁を加えると酸味がたれて色鮮やかに仕上がります。

給食センターのHP
もチェックしてくださいね。

ピーツ... 皮付きのまま茹でて一口大に切る

にんじん・じゃがいも... 短冊切りに

たまねぎ... 薄切りに

鍋になたね油を引き、豚肉を炒める。

たまねぎを炒め、コンソメ・水を加える。

沸騰したらアクをとり、にんじん・じゃがいも・ピーツを加え煮る。

塩こしょうで味を調える。