

令和2年度 2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)
3日(月)	ごはん	牛乳	【節分献立】 てづくりイワシフライ こまつなのごまあえ せつぶんまめ あげとたまねぎのみそしる	牛乳 いわし ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ せつぶんまめ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら ごま さとう	こまつな はくさい にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 491 小 631 中 782	20.4 26.2 31.0
4日(火)	ナン	牛乳	【アンコール給食 第2位】 キーマカレー カラフルサラダ アイランドドレッシング やさいスープ デコポン	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	ナン なたねあぶら さとう でんぶん アイランドドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ カリフラワー あかパブリカ きパブリカ だいこん こまつな デコポン	幼 433 小 583 中 696	17.3 24.3 29.3
5日(水)	ごはん	牛乳	【アンコール給食 第3位】 とりにくのからあげ むげんピーマン ごもくスープ	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん こむぎこ 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 ほうれんそう ほししいたけ	幼 477 小 658 中 816	16.4 24.9 29.5
6日(木)	ブルーベリーパン	牛乳	しいらのレモンソースかけ ほうれんそうとしめじのサラダ ごまドレッシング コーンポタージュ	牛乳 しいら だっしふんにゆう	ブルーベリーパン(あじつけパン) さとう なたねあぶら こめこ ごまドレッシング	ほうれんそう しめじ にんじん コーン たまねぎ えだまめ	幼 536 小 688 中 830	24.5 30.3 36.5
7日(金)	ごはん	牛乳	ぶたにくのおろしりんごソースいため ちゅうかサラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら ビーフン でんぶん	たまねぎ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ	幼 443 小 588 中 733	16.7 23.3 27.9
10日(月)	ごはん	牛乳	さけのしおやき ひじきのにも ぶたじる ブルーベリータルト	牛乳 さけ ひじき だいず さつまあげ ぶたにく みそ	ごはん なたねあぶら さとう こんにやく ブルーベリータルト	にんじん たまねぎ だいこん はくさい あおねぎ	幼 505 小 630 中 757	22.9 28.4 33.6
12日(水)	ビーフストロガノフ	牛乳	【なかよしこんだて】 ごぼうサラダ マヨネーズ パインかん ビーフストロガノフ	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム	ごはん ごま マヨネーズ なたねあぶら こむぎこ バター	ごぼう にんじん えだまめ パインかん たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ	幼 491 小 569 中 881	20.4 15.1 25.7
13日(木)	あじつけパン	牛乳	てづくりササミカツ キャベツソテー ミネストローネ	牛乳 とりにく ウインナー	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	幼 501 小 659 中 843	20.3 26.2 36.6
14日(金)	ごはん	牛乳	【バレンタインこんだて】 ハートのハンバーグ きのごソース うだやさいのごまマヨネーズあえ ABCスープ バレンタインデザート	牛乳 ハンバーグ いとかまぼこ とりにく	ごはん なたねあぶら さとう マヨネーズ ごま マカロニ クレープ(チョコ)	しめじ えのき たまねぎ トマト だいこん にんじん コーン やまとまな	幼 491 小 567 中 743 878	20.4 16.6 23.9 26.4
17日(月)	ぶたキムチどん	牛乳	【アンコール給食 第1位】 【減塩の日】 ぶたキムチどん もやしのナムル たまごスープ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう 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 もやし にんじん ほうれんそう えのき あおねぎ	幼 383 小 583 中 640	14.4 21.2 24.1
18日(火)	こめこパン	牛乳	いからのからあげ コーンとツナのいためもの カレーうどん	牛乳 いか まぐろあぶらづけ ぎゅうにく あぶらあげ	こめこパン さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら ぐずいりうどん	キャベツ コーン たまねぎ にんじん あおねぎ	幼 560 小 751 中 957	24.5 33.5 42.0
19日(水)	ごはん	牛乳	【食育の日】 ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう いちご ほうれんそうとたまねぎのみそしる	牛乳 ちくわ あおのり ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ 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 ほうれんそう たまねぎ いちご	幼 479 小 619 中 772	16.9 22.5 27.2
20日(木)	あじつけパン	牛乳	てりやきミートボール ホイップフルーツ ポトフ	牛乳 にくだんご とりにく ホイップクリーム	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん おとうかん みかんかん パインかん ぶどうかん	幼 517 小 686 中 857	15.1 21.0 25.9
21日(金)	おやこどん	牛乳	おやこどん つぼづけ やまとまなともやしのおひたし	牛乳 とりにく たまご	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ あおねぎ にんじん つぼづけ やまとまな もやし	幼 456 小 603 中 747	17.0 23.8 28.8
25日(火)	こめこパン	牛乳	ポークビーンズ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 だいず ぶたにく レッドキドニー ベーコン	こめこパン なたねあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン もやし	幼 462 小 619 中 772	19.2 25.9 32.0
26日(水)	ごはん	牛乳	ぶたにくとはくさいのゆずポンあえ ブロッコリーのごまあえ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま	はくさい にんじん ブロッコリー だいこん あおねぎ	幼 390 小 523 中 646	17.4 24.4 29.2
27日(木)	ホットドッグ	牛乳	【アメリカの日】 ウインナー カレーソテー クラムチャウダー	牛乳 あらびきウインナー あさり ベーコン だっしふんにゆう	あじつけパン 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	幼 491 小 506 中 814	20.4 22.9 36.2
28日(金)	カレーライス	牛乳	ビーフカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく 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 546 小 703 中 867	16.7 22.5 26.5

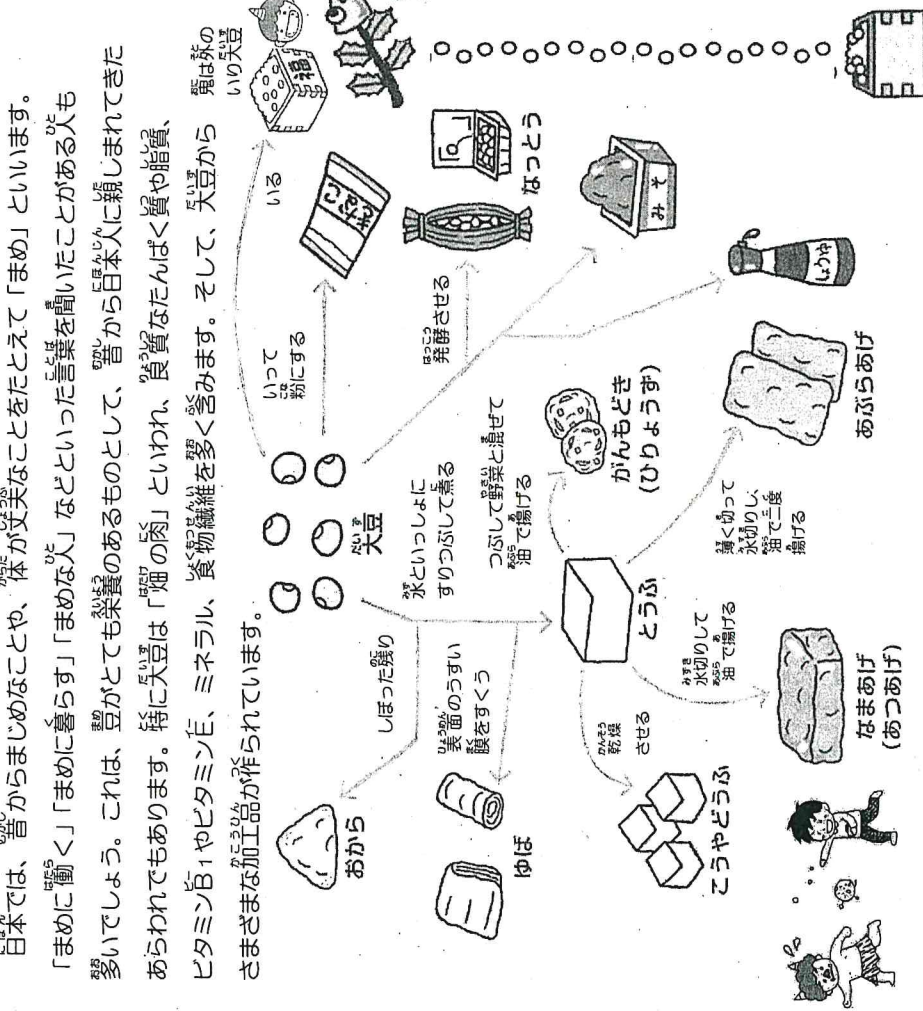
☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。  
☆魚には骨があります。気をつけて食べるようにしてください。 ☆12日の「なかよしこんだて」は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。

# 2月 給食だよ!

1年でもっとも寒い時期を迎えています。また、インフルエンザやノロウイルスが、流行する季節でもあります。寒さに負けない元気な体を作るためには、朝ご飯がとても大切です。朝ご飯を食べると、脳にエネルギーが補給され、体温もあがり、1日を元気にスタートさせることができます。

## 豆と大豆製品

日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに喜ぶ」「まめな人」などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆がとも栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきたあらわれでもあります。特に大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1やビタミンE、ミネラル、食物繊維を多く含みます。そして、大豆からさまざまな加工品が作られています。



## アンコール給食の第1位は・・・?

- 1位 ぶたキムチ丼
- 2位 ナン・キーマカレー
- 3位 とりのから揚げ

2学期の終わりに、宇陀市内の中学校3年生と小学校6年生みなさんに「もう一度食べたい給食は？」のアンケートを取りました。小学校では「カレーうどん」や「無限ピーマン」などが上位に、中学校では、「みそカツ」「親子丼」が入っていました。中学校3年生は「学校給食」を食べるのもあと少し・・・上位の献立は2月3日、実施しますので楽しみにしていてください。

## 今月の薬草【大根】

いつも食べている大根ですが、薬としての効果がとても強いです。大根には、胃腸の働きを助けて、胃もたれを防いだり、ガンの原因となる毒を消してくれる効果もあります。大根おろしは、すりおろして時間がたつほど、ビタミンCは減少します。できるだけ食べる直前におろしましょう。そうすれば、ビタミンCの減少も抑え、風味や辛みも損なわれません。蒸物やサラダに調理し、たくさんいただきましょう。

## 2月に使用する地場産物

しめじ・大和まな・ほうれんそう・だいこん・はくさい・キャベツ・こまつな・にんじん・生しいだけ

詳しくは、裏の献立表の太文字に記されている部分で確認してください!

## 給食レシピ紹介 (中学生4人分)

- ・ほうれんそう 70g
  - ・もやし 70g
  - ・コーン 25g
  - ・にんじん 25g
  - ・ツナ(油漬) 50g
  - ・酒 大さじ1/2 強
  - ・こいくちしょうゆ 小さじ1と1/3
  - ・砂糖 大さじ2/3 強
- (作り方)
- ① ほうれん草、もやしは湯がいて、しぼっておく。にんじんは、せん切りにしておく。
  - ② ツナは、油と臭をわけておく。
  - ③ ツナの油で、にんじんとツナを炒め、コーンも加えて炒めます。
  - ④ 酒、しょうゆ、砂糖で味付けし、湯がいたほうれん草、もやしを加えて混ぜ、できあがりです。

