

令和2年 7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 | たんぱ |
| | | | | 血や肉や骨を作る | 働 力 や 体 温 に なる | 体 の 調 子 を 整 え 病 気 を 防 ぐ | ギー(Kcal) | く質(g) |
| 1日(水) |  ごはん |  | 【世界の料理 韓国】 ぶたキムチチーズポテト だいこんサラダ ごまドレッシング ちゅうかスープ | 牛乳 ぶたにく わかめ チーズ とうふ | ごはん ジャがいも さとう なたねあぶら でんぶん ごまドレッシング | にんじん たまねぎ はくさいキムチ えだまめ だいこん | 幼 415 小 544 中 663 | 12.0 17.3 20.1 |
| 2日(木) |  こめこパン |  | 【世界の料理 フランス】 しるみざかなのフリット ラタウイユ ペイザンヌスープ | 牛乳 ホキ ウインナー | こめこパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら | たまねぎ きパブリカ なす スキニーニ トマト にんじん キャベツ コーン | 幼 480 小 631 中 787 | 21.2 27.1 33.2 |
| 3日(金) |  ごはん |  | ちくわのいそべあげ だいずとひじきのにももの さざみうどん | 牛乳 ちくわ あおのり だいず ひじき さつまあげ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | ごはん てんぷらこ さとう なたねあぶら でんぶん うどん | にんじん えだまめ たまねぎ あおねぎ | 幼 523 小 725 中 881 | 19.2 28.0 32.7 |
| 6日(月) |  ごはん |  | 【七夕献立】 ほしのコロッケ じゃこピーマン たなばたじる | 牛乳 ちりめんじゃこ | ごはん ほしのコロッケ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま ふしそうめん | ピーマン にんじん オクラ ほししいたけ たまねぎ | 幼 420 小 584 中 698 | 12.1 18.1 20.4 |
| 7日(火) |  あじつけパン |  | 【世界の料理 イタリア】 ペネアラビアータ キャベツのスープ とうにゅうアイス | 牛乳 ぶたにく ウインナー | あじつけパン ペンネ なたねあぶら さとう とうにゅうアイス | たまねぎ にんじん ブリッコリー キャベツ | 幼 531 小 680 中 825 | 16.8 23.2 27.8 |
| 8日(水) |  わかめごはん |  | しるみざかなのなんがあげ きゅうりとわかめのすのもの かぼちゃのみそしる | 牛乳 わかめ さわら ちくわ あぶらあげ みそ | ごはん ごま こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう | かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり | 幼 488 小 627 中 779 | 20.3 25.6 30.4 |
| 9日(木) |  ナン |  | キーマカレー みかんかん コンソメスープ | 牛乳 ぶたにく だいず ベーコン | ナン なたねあぶら さとう | たまねぎ にんじん えだまめ こまつな みかんかん | 幼 379 小 547 中 689 | 16.0 23.3 28.7 |
| 10日(金) |  スタミナなっとうどん |  | スタミナなっとうどん とうがんのスープ ブルーベリーゼリー | 牛乳 ぶたにく なっとう えび とうふ | ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ブルーベリーゼリー | はくさいキムチ いら とうがん ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ | 幼 465 小 607 中 747 | 18.4 25.2 30.8 |
| 13日(月) |  ごはん |  | やきビーフン パインかん とうにゅうスープ | 牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゅう | ごはん ごまあぶら ビーフン じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ パインかん ごぼう こまつな ほししいたけ | 幼 446 小 585 中 715 | 14.9 20.7 24.5 |
| 14日(火) |  あじつけパン |  | しいらのレモンソースかけ じゃがいものカレーソーテ ガンボスープ | 牛乳 しいら ウインナー | あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう ジャがいも オリーブあぶら | にんじん たまねぎ えだまめ オクラ トマト | 幼 497 小 653 中 813 | 22.1 28.0 34.2 |
| 15日(水) |  ごはん |  | さけのみそマヨやき にんじんしりしり すましじる | 牛乳 さけ みそ ツナあぶらづけ かまぼこ とうふ | ごはん マヨネーズ さとう でんぶん | コーン えだまめ にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ | 幼 462 小 600 中 748 | 22.6 28.5 34.8 |
| 16日(木) |  あじつけパン |  | 【宇陀やさいの日】 ぶたにくのハニーマスタードいため おうとうかん オニオンスープ | 牛乳 ぶたにく ベーコン | あじつけパン なたねあぶら はちみつ | たまねぎ にんじん ほうれんそう おうとうかん | 幼 483 小 638 中 783 | 20.8 27.9 34.3 |
| 17日(金) |  タコライス |  | 【沖縄献立】(毎月17日は減塩の日) タコライス もずくスープ ミニフィッシュ | 牛乳 ぶたにく とうふ もずく だいず いとかまぼこ ミニフィッシュ | ごはん さとう なたねあぶら でんぶん | たまねぎ にんじん ピーマン あかパブリカ きパブリカ にがうり レタス トマト あおねぎ | 幼 432 小 570 中 707 | 17.2 23.5 27.9 |
| 20日(月) |  ごはん |  | さばのしおやき あさりとこまつなのおかかあえ なすのみそしる | 牛乳 さば あさり かつおぶし あぶらあげ みそ | ごはん さとう | こまつな もやし にんじん なす たまねぎ あおねぎ | 幼 468 小 589 中 728 | 18.4 23.6 27.8 |
| 21日(火) |  あじつけパン |  | ハンバーグのワインソースかけ キャベツとアスパラのソーテ かぼちゃとベーコンのスープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | あじつけパン さとう でんぶん なたねあぶら | キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ | 幼 501 小 663 中 790 | 19.5 26.5 30.5 |
| 22日(水) |  なすいりマーボーどん |  | 【世界の料理 中国】 なすいりマーボーどん こまつなギョーザ ブルーベリータルト | 牛乳 こまつなギョーザ ぶたにく とうふ あかみそ | むぎごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ブルーベリータルト | にんじん しめじ なす たまねぎ あおねぎ ほししいたけ | 幼 586 小 733 中 908 | 18.5 24.3 30.4 |
| 27日(月) |  ごはん |  | ぶたにくのしょうがいため じゃがいものみそしる ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ ヨーグルト | ごはん なたねあぶら さとう ジャがいも | たまねぎ にんじん こまつな もやし | 幼 474 小 613 中 745 | 19.9 26.4 31.0 |
| 28日(火) |  アップルパン |  | ポテトとおこめのササミカツ カラフルソーテ ほうれんそうとベーコンのスープ | 牛乳 ポテトとおこめのササミカツ ベーコン | あじつけパン なたねあぶら でんぶん | りんごクリスタル プロコリー カリフラワー あかパブリカ きパブリカ たまねぎ ほうれんそう にんじん | 幼 425 小 522 中 610 | 12.9 16.8 19.2 |
| 29日(水) |  スタミナどん |  | スタミナどん にくだんごスープ オレンジゼリー | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく にくだんご | ごはん つきこんやく なたねあぶら でんぶん さとう オレンジゼリー | ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ レタス あおねぎ | 幼 479 小 624 中 773 | 15.8 22.2 26.9 |
| 30日(木) | あじつけパン | | カツオフライ きゅうりとキャベツのさっぱりあえ ごもくちゅうかスープ | 牛乳 わかめ とうふ カツオフライ | あじつけパン さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ | 幼 474 小 615 中 781 | 19.2 24.7 31.5 |
| 31日(金) | なつやさいカレー | | 【宇陀やさいの日】 なつやさいカレー スクランブルエッグのサラダ フレンチドレッシング | 牛乳 ぶたにく スクランブルエッグ | むぎごはん ジャがいも なたねあぶら さとう フレンチドレッシング | にんじん スキニーニ なす たまねぎ トマト キャベツ きゅうり | 幼 500 小 650 中 796 | 15.6 21.8 26.4 |

☆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。

7月給食だより

宇陀市立学校給食センター

日に日に気温が高くなってきてきました。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではあります。朝食が、栄養バランスのよい食事をこころがけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

熱中症って？

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたときに、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状。放っておくと、意識がなくなり、死にいたることもあります。

水分補給のポイント！

いつ？
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にもすこしずつ、こまめに飲みましょう。

どれくらい？

1日あたり1.2リットルが目安。
1.2ℓ

何を？
甘い飲み物ではなく、水やお茶を飲みましょう。

運動などで大量に汗をかいたら？
水分だけではなく、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%のスポーツ飲料など。



夏にはしっかり夏野菜！！

太陽の強い日差しを受けて育つ夏野菜は、見た目も鮮やかで、力強さを感じますね。夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、からだにこもった熱をクールダウンしてくれます。

かぼちゃ

黄色の色素であるβ-カロテンは、のどや鼻、目などの粘膜を健康に保つ働きや、視力を弱らせない働き、髪を健康にする働きがあるよ！

トマト

赤色の色素であるリコピンには強い抗酸化作用があるよ！朝にとると吸収率が高いんだよ（〇〇）

なすび

紫色の色素であるナスニンは、生活習慣病の予防に効果があるよ。油と一緒にすると吸収がよくなるよ！

給食レシピ紹介 - カツオの甘酢丼 (6月19日実施分) 作り方

| | | | |
|---------|------|---------|----------|
| ・カツオ角切り | 200g | ・こんにゃく | 0.3g |
| ・でんぷん | 15g | ・ケチヤップ | 大さじ1と2/3 |
| ・油 | 適量 | ・砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| ・ごぼう | 50g | ・濃口しょうゆ | 大さじ2/3弱 |
| ・たまねぎ | 200g | ・鶏ガラスープ | 大さじ1/2強 |
| ・にんじん | 50g | ・酢 | 大さじ1弱 |
| | | ・水 | 大さじ4 |
| | | ・でんぷん | 小さじ1/2 |
| | | ・水 | 大さじ1/2強 |

① カツオを角切りにして、でんぷんをまぶすつける。ごぼうは斜め切り、たまねぎは大きめの角切り、にんじんは5ミリ幅のいちょう切りにする。
② 材料を順に揚げる。（ごぼう、たまねぎ、にんじんは素揚げにする。）
③ ④を鍋に入れ、よく混ぜてから火にかけて煮詰める。②を一度に加えひと混ぜし、水溶きでんぷんでとろみをつける。