

令和2年 8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 力 や 体 温 に な る	体 の 調 子 を 整 え 病 気 を 防 ぐ		
<b>【なかよしこんだて】</b>								
3日(月)	 ごはん		かきあげ ゴーヤみそ とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	<u>ごはん</u> <u>こめこ</u> てんぷらこ なたねあぶら さとう ごま	かぼちゃ えだまめ コーン たまねぎ <u>にがうり</u> にんじん <u>あおねぎ</u>	小 702 中 887	22.2 26.8
4日(火)	 あじつけパン		チキンのレモンあげ はるさめスープ はくとうゼリー	牛乳 とりにく(でんぷんつき) わかめ	あじつけパン なたねあぶら さとう はるさめ はくとうゼリー	コーン <u>たまねぎ</u> <u>こまつな</u> にんじん	小 731 中 890	25.1 30.0
5日(水)	 ちゅうかどん		ちゅうかどん フレッシュブルーベリーのデザート	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご	<u>ごはん</u> なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ナタデココ	にんじん たけのこ <u>たまねぎ</u> キャベツ ほしいたけ <u>あおねぎ</u> <u>ブルーベリー</u>	小 630 中 790	24.8 30.6
6日(木)	 あじつけパン		フレッシュトマトの Pasta チキンナゲット コンソメスープ	牛乳 ツナあぶらづけ チキンナゲット ベーコン	あじつけパン スパゲッティ オリーブあぶら さとう	たまねぎ <u>トマト</u> にんじん <u>やまとまな</u>	小 673 中 862	25.9 32.6
7日(金)	 とうもろこしごはん		ぶたにくとブロッコリーのソテー じゃがいものみそしる クレープ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎ <u>ごはん</u> なたねあぶら さとう <u>じゃがいも</u> クレープ	コーン ブロッコリー <u>たまねぎ</u> きパプリカ あかパプリカ にんじん <u>あおねぎ</u>	小 633 中 762	23.9 28.1
10日(月)	  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">山の日</span> 							
11日(火)	 あじつけパン		なすのミートグラタン はなやさいソテー こまつなとしめじのスープ	牛乳 ぶたにく チーズ	あじつけパン オリーブあぶら さとう なたねあぶら	<u>なす</u> <u>トマト</u> たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん <u>こまつな</u> <u>しめじ</u>	小 574 中 712	21.8 26.8
12日(水)	 さんまの かばやきどんぶり		さんまのかばやきどんぶり ちりめんキャベツ すましじる	牛乳 さんま ちりめんじゃこ かまぼこ とうふ	<u>ごはん</u> でんぷん <u>こめこ</u> なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きざみたくあん <u>しめじ</u> ほうれんそう たまねぎ	小 658 中 829	23.3 28.4
  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">13日~23日夏休み</span> 								
24日(月)	 ビビンバ		ビビンバ トックいりスープ パインかん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ	むぎ <u>ごはん</u> なたねあぶら さとう ごま トック ごまあぶら	にんじん もやし <u>こまつな</u> はくさいキムチ ほしいたけ たまねぎ パインかん	小 596 中 740	21.9 26.3
25日(火)	 あじつけパン		スープカレー インゲンのガーリックソテー げんきヨーグルト	牛乳 にくだんご ベーコン ヨーグルト	あじつけパン さとう	かぼちゃ たまねぎ <u>なす</u> にんじん コーン <u>オクラ</u> トマト インゲン	小 653 中 792	24.9 29.5
26日(水)	 ごはん		ユーリンチー かみかみすのもの ごもくスープ	牛乳 とりにく(でんぷんつき) するめ ぶたにく	<u>ごはん</u> なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しろねぎ きりぼしだいこん にんじん <u>きゅうり</u> たまねぎ キャベツ ほしいたけ <u>あおねぎ</u>	幼 491 小 649 中 810	17.2 24.0 28.8
27日(木)	 サーモンカツサンド		サーモンカツサンド(タルタルソース) さらっとコーンチャウダー	牛乳 ベーコン さけ だっしふんにゆう	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	幼 517 小 672 中 840	25.5 32.0 39.3
28日(金)	 かつおめし		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6ねんせいがかんがえた</span> じゃことピーマンのやさいいため とうもろこし とうふのすましじる	牛乳 カツオみずに ちりめんじゃこ かまぼこ ベーコン とうふ わかめ	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう	えだまめ <u>ピーマン</u> にんじん たまねぎ とうもろこし ほしいたけ <u>あおねぎ</u>	幼 487 小 642 中 806	17.4 23.8 28.9
31日(月)	 なつやさいカレー		なつやさいカレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	むぎ <u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> なたねあぶら さとう なしゼリー	<u>かぼちゃ</u> <u>なす</u> ズッキーニ <u>トマト</u> たまねぎ みかんかん おうとうかん パインかん	幼 489 小 645 中 809	14.0 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**太字**、奈良県産の食材は**下線**で表記しています。  
☆3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。

# 宇陀市立学校給食センター 休みの日もカルシウムをとろう!

学校給食には、毎日「牛乳」が出ます。それはなぜかというと、牛乳には、みなさんが成長するために欠かすことのできない栄養素が豊富に含まれているからです。

**ビタミン・ミネラル**  
おもにからだの調子を整える。牛乳に特に多く含まれるカルシウムは、ミネラルの1種で、歯や骨を強くします。

**たんぱく質**  
おもに体を作る。体の中で作ることでできないアミノ酸が、バランスよく含まれているよ!

**脂質 炭水化物**  
おもにエネルギーになる。元気に活動することが出来ます。

**牛乳パワー!!**

牛乳のほかにも、

- 大豆製品 大豆製品
- 小豆製品 小豆製品
- 果物野菜 果物野菜
- 小魚 小魚

などからもカルシウムを取ることが出来ます。

**コップ1杯で1日の約半分のカルシウムを取ることが出来ます。給食がない日も、不足しやすいカルシウムを意識して取るようにしてください!**

**給食レシピ紹介「スタミナ納豆丼 (7月10日実施)」**

【分量 (中学生4人分)】

- 鶏ひき肉 160g
- 酒 小じじ1弱
- ごま油 小じじ1強
- たまねぎ 100g
- 挽きわり納豆 90g
- 白菜キムチ 40g
- にら 40g
- おろしにんにく 小じじ1/2弱
- 砂糖 小じじ2強
- 濃口しょうゆ 小じじ1強
- しょうが 小じじ1/2弱

**【作り方】**

- 白菜キムチ...1cmのざく切り・たまねぎ...粗みじん
- フライパンにごま油 (半量) を引き、たまねぎを炒める。
- 鶏ひき肉を入れ酒をしゆめ、★の調味料を加え味付けをする。
- 白菜キムチと挽きわり納豆を加え、炒め合わせる。
- 仕上げに、残りのごま油、にらを加えて完成。

# 8月 給食だより

今月は、夏休みもあり、日に日に暑さが増していますが毎日元気に過ごしていますか? 暑くてだらだらと過ごしてしまいがちですが、夏ならではの楽しみを見つけてみましょう。

## おやつの上手なとり方 3 カ条

**1 食べ過ぎない**  
食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

**2 時間を決める**  
タラタラ食べたり飲んだりはやめましょう。また、食べたら必ず歯をみがきましょう。

**3 食べる量を決める**  
目安は1日200kcal。お血に流してから食べる。と、食べ過ぎを防げます。

**200kcalって何を、どれくらい食べたらいいの?**

- おにぎり 1個 (100g) 約180kcal
- 焼きもち 1袋 (100g) 約160kcal
- バナナ 1本 (100g) 約80kcal
- ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal
- プリン 小1個 (75g) 約100kcal
- ポチポチ 1袋 (60g) 約280kcal
- 板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal
- クッキー 1枚 (10g) 約50kcal
- コーラ 1本 (500ml) 約230kcal
- スポーツドリンク 1本 (500ml) 約125kcal

おやつは心や体をホットとさせてくれますが、取りすぎには注意しましょう。果物や牛乳を中心にとるのがおすすめです!

**水・お茶はOKだよ!**

水分補給は、水やお茶。たくさん汗をかいたときは、塩分を含むスポーツドリンクにしましょう。

**今月の栄養「ミニトマト」**

ミニトマトは、もとは飛行機の中で食べることが出来るよう作られたものだそう。最近では、お店などでカラフルなミニトマトを売られるようになったりもしています。大玉のトマトよりも甘みが強く、皮膚や粘膜を強くしてくれるβカロテンや風邪などのウイルスから体を守ってくれるビタミンCなど、栄養を多く含んでいます。

**8月に使用する地場産物**

詳しくは、夏の産物の本誌に載っている部分で確認してください!