

# 令和2年 9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)
1日(火)	あじつけパン	牛乳	ポークビーンズ みかんかん うずらたまごのスープ	牛乳 だいた レッドキドニー ぶたにく うずらたまご わかめ	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト みかんかん たけのこ <b>あおねぎ</b> ほししいたけ	幼 437 小 588 中 729	18.3 25.3 31.0
2日(水)	ごはん	牛乳	さばのしおやき きわかめのいためもの あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 さば きわかめ ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	ごはん さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう <b>たまねぎ</b> やまとまな	幼 505 小 634 中 782	19.3 24.6 29.2
3日(木)	こめこパン	牛乳	やきビーフン おうとうかん とうにゅうスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゅう	こめこパン ごまあぶら ビーフン <b>じゃがいも</b>	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ <b>ごまつな</b> ほししいたけ おうとうかん	幼 481 小 631 中 768	18.4 24.7 29.8
4日(金)	ごはん	牛乳	さんまのだいこんおろしかけ インゲンのごまあえ けんちんじる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう ごま こんにやく さとも	だいこん インゲン にんじん <b>たまねぎ</b> <b>あおねぎ</b>	幼 484 小 622 中 773	17.0 22.2 26.2
7日(月)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに だいこんキムチ とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん なたねあぶら <b>じゃがいも</b> さとう でんぶん	にんじん たまねぎ えだまめ だいこんキムチ <b>あおねぎ</b>	幼 422 小 561 中 705	14.9 21.0 25.4
8日(火)	あじつけパン	牛乳	しろみずかなのフレッシュマトソースかけ ブロccoliとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 たら	あじつけパン なたねあぶら こめこ でんぶん オリーブあぶら さとう	<b>トマト</b> たまねぎ ブロccoli コーン にんじん <b>ごまつな</b> <b>しめじ</b>	幼 447 小 590 中 734	19.9 25.3 31.0
9日(水)	ごはん	牛乳	チンジャオロースー しゅうまい ちゅうかスープ	牛乳 ぎゅうにく しゅうまい ぶたにく なると	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら	<b>ピーマン</b> にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし <b>さくらげ あおねぎ</b>	幼 481 小 606 中 785	14.9 20.1 24.6
10日(木)	あじつけパン	牛乳	チリコンカン フレンチドレッシング はなやさいサラダ ウイナーいりスープ	牛乳 ぶたにく だいた ひよこまめ レッドキドニー ウイナー	あじつけパン さとう フレンチドレッシング <b>じゃがいも</b>	たまねぎ トマト ブロccoli カリフラワー にんじん <b>ごまつな</b>	幼 496 小 651 中 802	18.7 25.6 31.8
11日(金)	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうどん だいたとさつまいもとじゃこのあげに もずくスープ	牛乳 だいた ぎゅうにく ちりめんじゃこ ぶたにく もずく かまぼこ	ごはん さつまいも でんぶん なたねあぶら さとう ごま こんにやく	たまねぎ にんじん えのき <b>あおねぎ</b>	幼 529 小 700 中 882	18.5 25.4 30.9
14日(月)	ごはん	牛乳	いかのサラサあげ かみかみすのもの キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 いか するめ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん <b>ごまつな</b> キャベツ たまねぎ <b>あおねぎ</b>	幼 486 小 640 中 803	18.0 24.8 29.8
15日(火)	あじつけパン	牛乳	【なかよしこんだて】 ぶたにくのハニーマスタードいため フルーツミックス ミネストローネ	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 オリーブあぶら マカロニ さとう なしゼリー	たまねぎ にんじん <b>なす</b> トマト みかんかん インゲン パインかん おうとうかん	幼 505 小 670 中 834	20.5 27.9 34.1
16日(水)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれかけ きんぴらごぼう どろめじる	牛乳 さわら ぎゅうにく さつまあげ とうふ みそ ちりめんじゃこ わかめ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ <b>あおねぎ</b> たまねぎ	幼 466 小 602 中 745	21.2 27.1 32.1
17日(木)	セルフミックスサンド	牛乳	ウイナーとスクランブルエッグのミックスサンド パインかん かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウイナー たまご ベーコン とうにゅう	きかくパン なたねあぶら	たまねぎ にんじん <b>ピーマン</b> パインかん <b>かぼちゃ</b>	幼 447 小 649 中 802	17.0 25.0 30.9
18日(金)	キャロットピラフ	牛乳	しろみずかなのカレーあげ ミートボールいりスープ あまなつゼリー	牛乳 だいた しいら にくだんご	むぎごはん でんぶん こめこ なたねあぶら あまなつゼリー	コーン えだまめ もやし <b>ごまつな</b> にんじん たまねぎ	幼 469 小 596 中 736	18.9 23.6 28.8



## 21日・敬老の日



## 22日・秋分の日

23日(水)	ごはん	牛乳	にくじゃが ししゃもフライ なすとあぶらあげのみそしる	牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら <b>じゃがいも</b> さとう でんぶん	にんじん たまねぎ インゲン <b>なす しめじ あおねぎ</b>	幼 444 小 584 中 761	16.4 22.3 28.2
24日(木)	セルフハンバーガー	牛乳	セルフハンバーガー キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ あさり だっしふんにゅう ベーコン	うずまきパン(きかくパン) 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	幼 532 小 703 中 882	22.8 30.9 37.2
25日(金)	きこのカレーライス	牛乳	きこのカレーライス カラフルソテー 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	<b>しめじ ししいたけ</b> エリンギ にんじん たまねぎ ブロccoli カリフラワー <b>あかズリカ きんぴら</b>	幼 499 小 646 中 794	16.0 21.4 25.7
28日(月)	ごはん	牛乳	さんまのおかかに だいたとひじきのにももの ぶたじる	牛乳 さんまのおかかに だいた ひじき ぶたにく さつまあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう こんにやく	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん はくさい <b>あおねぎ</b>	幼 468 小 596 中 719	19.9 25.8 29.2
29日(火)	あじつけパン	牛乳	ビーフシチュー ツナコーンサラダ マヨネーズ きせつのフルーツ(れいとうみかん)	牛乳 ツナあぶらづけ ぎゅうにく ぶたにく	あじつけパン オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ キャベツ コーン にんじん <b>しめじ</b> れいとうみかん	幼 555 小 715 中 873	18.4 25.1 30.8
30日(水)	ごはん	牛乳	きつねうどん かぼちゃのてんぷら ふりかけ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ	ごはん うどん てんぷらこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ <b>あおねぎ</b> かぼちゃ	幼 532 小 689 中 854	16.7 22.9 27.0

☆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。



# 9月給食だより

今年、いつもより短い夏休みになりました。2学期も引き続き、感染症予防を心がけながらの生活になります。こまめな手洗い・うがい・マスクの着用はもちろん、規則正しい生活をするのが大切です。

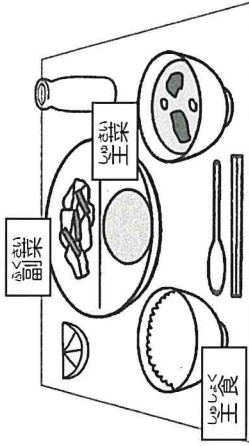
はやね はやおお あさ  
**“早寝・早起・朝ごはん”のリズムで覚え、**  
 ひょうき ま げんき からだ つく  
**病気に負けない元気な体を作りましょう！！**



睡眠時間をしっかりと  
とりましょう。



朝・昼・夕  
1日3食  
食べましょう。



えいようばらんすのよいしじ  
**栄養バランスの良い食事とは、**  
 “**主食・主菜・副菜**”のそろった食事のことです。

宇陀市立学校給食センター

給食では、さまざまな食材から栄養を取り、出会ってほしいので、1日15種類程度の食材を使用するようにしています。



日中は、外で元気に遊ばしましょう。

**主食** : 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物。  
 (例) ごはん・パン・麺類など  
**主菜** : 主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物。  
 (例) 肉・魚・卵・大豆製品などを多く使ったおかず  
**副菜** : 主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物。  
 (例) 野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

## 9月に使用する地場産物

- じゃがいも・かぼちゃ
- こまつな・だいこん
- たまねぎ・なす
- ピーマン・パプリカ

詳しくは、裏の産立葉の  
 本文字になっている部分で  
 確認してください。

## 今月の薬草 [かぼちゃ]

甘く、ほっくりとした食感や  
 冬至の日に食べるというイメー  
 ジから、冬の野菜に思われがちで  
 すが、旬は6月～9月ごろです。  
 かぼちゃは、皮膚や粘膜を強く  
 してくれるビタミンA、風邪やウ  
 イルスから体を守るビタミンC、  
 血液をサラサラにしてくれる  
 ビタミンEが含まれているので、  
 ビタミンのACEとも呼ばれます。

## 給食レシピ紹介 “フレッシュトマトの Pasta” (8月6日実施)

- 分量 (中学生4人分)
- スパゲッティ 45g
  - たまねぎ 130g
  - トマト 160g
  - トマト缶 160g
  - ツナ油漬け 25g
  - オリーブ油 小さじ1と1/2
  - コンソメ 小さじ1弱
  - 塩 少々
  - にんにく 0.5g
  - バジル 少々

### 【作り方】

- たまねぎ…3mmの薄切り・トマトは湯むきをし、1cm角に切る。  
 スパゲッティは固めに茹でおく。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら、  
 ツナ油漬けを炒める。
- たまねぎを加え、さらに炒める。
- コンソメと塩を加え味付けし、トマト缶を入れ煮る。
- ④に茹でたスパゲッティとトマトを加え、絡める。
- 仕上げにバジルをふりかけ、出来上がり。

ソースを冷やして、  
 冷戦バスタにもおススメです！

