

令和3年 10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 て 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(金) | ごはん | | ししゃものカレーあげ まこもだけとするめのきんぴら とりだんごじる | 牛乳 ししゃも するめ あぶらあげ とりだんご | ごはん てんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら | まこもだけ にんじん えだまめ たまねぎ えのき ごぼう なら | 幼 452 小 590 中 757 | 16.9 22.4 30.1 |
| 4日(月) | ごはん | | さばのおしやき おからのいりに あつあげとやさいのみそしる | 牛乳 さば おから さつまあげ あつあげ みそ | ごはん さとう なたねあぶら | にんじん あおねぎ ほししいたけ はくさい たまねぎ こまつな | 幼 485 小 608 中 749 | 18.1 23.2 27.3 |
| 5日(火) | あじつけパン | | ミートボールとやさいのケチャップに ウインナーのスープ おうとうかん | 牛乳 にくだんご ウインナー | あじつけパン なたねあぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも | たまねぎ ピーマン きパブリカ おうとうかん にんじん しめじ | 幼 484 小 635 中 793 | 16.2 22.3 27.8 |
| 6日(水) | ぶたキムチどん | | だいこんのスープ | 牛乳 ぶたにく | むぎごはん なたねあぶら さとう | たまねぎ なら キムチ きりぼしだいこん だいこん にんじん あおねぎ | 幼 370 小 564 中 621 | 13.5 20.6 23.1 |
| 7日(木) | あじつけパン | | てづくりしろみざかなのハーブフライ キャベツのカレーソー とうがんのスープ | 牛乳 ぶたにく しろみざかな | あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら てんぷん | キャベツ にんじん たまねぎ とうがん ほししいたけ | 幼 480 小 631 中 782 | 19.0 25.3 30.3 |
| 8日(水) | 古代米 奈良茶飯 | | 【コンテスト応募献立】 大和牛と宇陀産ブルーベリーのさっぱり煮 大和まなのお炒め物 フレッシュトマトのにゅう麺 季節のフルーツ ごもくスープ | 牛乳 だいず くろまめ ぎゅうにく ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ ヨーグルト | ごはん あかまい くろまい てんぷん こめこ なたねあぶら さとう ふしそめん オリーブあぶら | にんじん かぼちゃ やまとまな ならづけ トマト なす あおねぎ えだまめ だいこん りんご | 幼 470 小 629 中 778 | 18.3 25.5 31.1 |
| 11日(月) | まんぷく ライス | | | 牛乳 ぶたにく ウインナー かまぼこ わかめ | ごはん なたねあぶら さとう てんぷん はちみつ | たまねぎ コーン しめじ にんじん インゲン チンゲンサイ ほししいたけ | 幼 438 小 583 中 727 | 16.7 23.1 28.1 |
| 12日(火) | こめこパン | | チキンナゲット キャロットラペ クリームシチュー | 牛乳 チキンナゲット ぶたにく だっしふんにゅう | こめこパン さとう なたねあぶら じゃがいも イタリアンドレッシング | たまねぎ にんじん ブロッコリー | 幼 586 小 743 中 944 | 23.5 29.9 37.6 |
| 13日(水) | ごはん | | さわらのみそだれかけ きりぼしだいこんのもの ほうれんそうとうふのみそしる | 牛乳 さわら さつまあげ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ | ごはん さとう てんぷん なたねあぶら | きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ ほうれんそう たまねぎ | 幼 451 小 582 中 721 | 21.0 26.5 31.9 |
| 14日(木) | あじつけパン | | ぶたにくのマーマレードに ピーンスープ ブルーベリーゼリー | 牛乳 ぶたにく | あじつけパン なたねあぶら マーマレード さとう ピーフ てんぷん ブルーベリーゼリー | たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ | 幼 465 小 612 中 754 | 18.2 25.0 30.5 |
| 15日(金) | ごはん | | ちくわのいそべあげ ひじきのもの かぼちゃのみそしる | 牛乳 ちくわ あおのり ひじき だいず さつまあげ みそ | ごはん てんぷん なたねあぶら さとう | にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな | 幼 454 小 584 中 744 | 16.4 21.7 28.2 |
| 18日(月) | ごはん | | さんまのおかか やまとまなのあえもの さといものみそしる | 牛乳 さんまのおかか ぶたにく みそ | ごはん さとう ごま さといも | やまとまな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ | 幼 439 小 560 中 664 | 17.9 23.2 25.8 |
| 19日(火) | ブルーベリー パン | | 【秋まんさい・なかよし献立】 ぶたにくとあきやさいのいろどりあげ くろえだまめのおゆで こまつないりコンソメスープ みたらしあんいりもち | 牛乳 ぶたにく ベーコン | あじつけパン さとう なたねあぶら てんぷん さつまいも こめこ みたらしあんいりもち | ブルーベリー たまねぎ ごぼう くろえだまめ にんじん こまつな しめじ ピーマン | 幼 542 小 698 中 853 | 18.6 25.2 30.9 |
| 20日(水) | マーボーどん | | 【世界の料理 中国】 はるまき あおないため | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ はるまき いか | むぎごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう てんぷん | にんじん あおねぎ ほししいたけ しめじ こまつな だいこん たまねぎ | 幼 481 小 627 中 766 | 17.0 23.6 28.9 |
| 21日(木) | きかくパン | | デミグラスハンバーグ ツナコーンソー とうにゅうスープ | 牛乳 ハンバーグ ツナあぶらづけ ぶたにく とうにゅう | きかくパン さとう オリーブあぶら じゃがいも | しめじ こまつな たまねぎ トマト コーン にんじん | 幼 459 小 659 中 778 | 21.4 30.1 35.0 |
| 22日(金) | ごはん | | ぶりのてりやき ほうれんそうとちくわのおかかあえ とうふとわかめのみそしる | 牛乳 ちくわ かつおぶし とうふ わかめ ぶり あぶらあげ みそ | ごはん さとう てんぷん | ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ | 幼 474 小 602 中 745 | 21.9 27.5 32.7 |
| 25日(月) | ごはん | | こうやに ブロッコリーのおかかあえ うめぼし | 牛乳 かつおぶし こうやとうふ | ごはん ごま さとう | ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ たけのこ うめぼし ほししいたけ インゲン | 幼 390 小 520 中 648 | 13.9 19.7 23.6 |
| 26日(火) | こめこパン | | うだきんときまめいりコロッケ きのこのクリームパスタ やさしいスープ | 牛乳 コロッケ ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー | こめこパン なたねあぶら スパゲティー てんぷん オリーブあぶら | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ はくさい こまつな | 幼 417 小 610 中 743 | 11.7 18.2 22.3 |
| 27日(水) | かつおめし | | やまとまなとしじみのあえもの さつまいものみそしる パンかん | 牛乳 かつおあぶらづけ しじみつくだに あぶらあげ みそ | ごはん ごま なたねあぶら さつまいも | えだまめ やまとまな にんじん ならづけ たまねぎ あおねぎ パインかん | 幼 417 小 548 中 672 | 13.6 19.2 22.8 |
| 28日(木) | きかくパン | | ごぼうサラダ ポトフ 奈良県産いちごジャム | 牛乳 ウインナー | きかくパン さとう ごま いちごジャム じゃがいも なたねあぶら マヨネーズ | ごぼう にんじん コーン えだまめ かぶ かぶのは たまねぎ | 幼 445 小 597 中 728 | 15.5 22.0 26.3 |
| 29日(金) | ポークカレー | | 【ハロウィン献立】 はなやさいサラダ ハロウィンデザート | 牛乳 ぶたにく | むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう コンクールドレッシング ミックスベリープリン | かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー | 幼 527 小 681 中 843 | 14.7 20.7 25.2 |

☆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。
☆19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。

10月 きゅうしよくだより

『あか・き・みどり』をそろえよう!

私たちが食べたものは、体の中のおもな働きによって『赤・黄・緑』3つの仲間に分けられます。

この3つの働きの仲間の食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

赤色のなかま からだをつくるものになるよ!

肉・魚・たまご 乳製品・大豆 など

黄色のなかま エネルギーのもとになるよ!

ごはん・パン・めん・いも など

緑色のなかま からだの調子をととのえるよ!

やさしい・きのこ・くだもの など

給食は、みなさんが健康で大きく成長出来るように『赤・黄・緑』の3つの食品がバランスよくそろった献立を考えて作っています。

チェックしながら、残さずしっかり食べましょう!

今月の薬草【りんご】

『りんごが赤くなる』と『りんごが青くなる』ということわざがあるように健康に効果的な果実です。

- ☆りんご酸...食欲アップ!
- ☆カリウム...体の中の水分を調節!
- ☆食物繊維...おなかの調子を整え、健康に!

今月の季節のフルーツは『りんご』です。季節の味を味わってくださいね。

10月に使用する地場産物

さつまいも・黒枝豆・かぶ
かぶの葉・かぼちや・キヤベツ
きゅうり・小松菜・大根・なす
にら・青ねぎ・白菜・ピーマン
ほうれん草・マコモタケ

※詳しくは、菓の献立書の本文書になっている部分で確認してください!

宇陀市立学校給食センター

食品ロスについて考えよう!

なに 食品ロスって何?

日本では1年間で約600万トン。一人あたり毎日お茶わん1杯のごはんを捨てているんだよ...

10月は“食品ロス削減月間”です。

食品ロスとは、『まだ食べられるのに捨ててしまっ食べ物』のことです。

私たちが一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

私たちにできることは...!

食事をするとき

出来るだけ残さずに食べましょう!

給食でも空っぽの食器が返ってきたらうれしい!

食品を選ぶとき

期限の近いものから選びましょう!

世界では...

世界の食糧事情を調べてみましょう!

身近なことから少しずつ始めてみましょう!

給食レシピ紹介 “タンドリーポーク” (9月14日実施分)

- 材料 (中学生4人分)**
- 豚肉 200g
 - なたね油 適量
 - たまねぎ 200g

- 調味料**
- 酒 小さじ1
 - ヨーグルト 50g
 - トマトケチャップ 大さじ2弱
 - おろしにんにく 小さじ1/2強
 - ウスターソース 小さじ1/2強
 - カレー粉 小さじ1弱

作り方 (たまねぎ...うす切り)

- ① 豚肉を☆の調味料に20分程度漬けておく。
- ② フライパンになたね油をひき、①をよく炒める。
- ③ たまねぎを加え、さらに炒める。