

令和3年 11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(月)	ごはん		わふうハンバーグ おろしソース だいこんとごぼうのきんぴら さつまじる	牛乳 ハンバーグ とりにく みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さつまいも てんぷん	だいこん ごぼう コーン にんじん たまねぎ えだまめ あおねぎ	幼 496 小 650 中 780	16.9 23.3 26.0
2日(火)	あじつけパン		しろみざかなのレモンあげ こまつなともやしのソテー だいこんのスープ	牛乳 タラ	あじつけパン なたねあぶら さとう てんぷん こめこ	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ	幼 437 小 581 中 721	18.8 24.0 29.5
4日(木)	あじつけパン		ブラウンシチュー おうとうかん コールスローサラダ コールスロドレッシング	牛乳 ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら コールスロドレッシング じゃがいも	おうとうかん キャベツ コーン にんじん しめじ たまねぎ	幼 508 小 659 中 787	15.1 21.1 25.2
5日(金)	ごはん		【コンテスト応募献立】			ならづけ ごぼう にんじん しめじ やまとさや ほうししいたけ きくらげ れんこん みずな だいこん しろねぎ みかん	幼 526 小 669 中 849	24.7 31.6 40.4
8日(月)	ごはん		とりにくのくろまめころも ならのしらあえ こだいまいりソットふうあすかじる きせつのフルーツ	牛乳 あぶらあげ ひじき とりにく とうにゅう いりくろまめ とうふ だっしふんにゅう	ごはん あかまい なたねあぶら こむぎこ さとう ごま	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 469 小 608 中 764	15.6 20.6 24.9
9日(火)	きかくパン		ぶたにくのハニーマスタードいため スライスチーズ コンソメスープ	牛乳 ぶたにく スライスチーズ ウインナー	きかくパン なたねあぶら はちみつ てんぷん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	幼 421 小 609 中 738	19.3 27.2 32.5
10日(水)	ごはん		チキンチキンごはん あつあげとやさいのみそしる なっとう	牛乳 とりにく あつあげ みそ なっとう	ごはん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう ごま	ごぼう えだまめ にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 540 小 692 中 856	20.8 27.0 31.9
11日(木)	あじつけパン		メンチカツ キャベツのソテー ビーフンスープ	牛乳 メンチカツ	あじつけパン なたねあぶら ピーフン ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 539 小 682 中 866	17.9 23.2 28.7
12日(金)	いもくり ごはん		【もみじの葉っぱもまっ赤だなあ・・・なかよし献立】			にんじん ほうれんそう はくさい しめじ だいこん ほししいたけ しろねぎ かき	幼 474 小 604 中 757	15.4 20.3 24.6
15日(月)	きぬがさどん		さばのたつたあげ もみじあんかけ ほうれんそうとしめじのごまあえ みそけんちんじる きせつのフルーツ	牛乳 さば ちりめんじゃこ とうふ みそ	ごはん くり さつまいも こめこ てんぷん なたねあぶら さとう ごま こんにやく	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな もやし つぼつけ	幼 465 小 619 中 773	17.4 24.4 29.7
16日(火)	こめこパン		しろみざかなのカレーあげ マカロニサラダ こまつなのスープ	牛乳 しいら	こめこパン こめこ なたねあぶら マヨネーズ マカロニ てんぷん	キャベツ コーン たまねぎ こまつな にんじん	幼 439 小 584 中 727	20.3 25.9 32.2
17日(水)	ごはん		【毎月17日は減塩の日】			だいこん にんじん たまねぎ えだまめ はくさい あおねぎ	幼 414 小 546 中 673	15.7 21.4 25.5
18日(木)	こめこパン		だいこんのそぼろに ぶたじる ミニフィッシュ	牛乳 とりにく ぶたにく ミニフィッシュ みそ	ごはん さとう こんにやく てんぷん さつまいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	幼 455 小 597 中 725	16.5 22.6 27.6
19日(金)	ごはん		【毎月19日は食育の日】			だいこん えだまめ たまねぎ あおねぎ にんじん	幼 498 小 700 中 831	13.3 19.6 22.6
22日(月)	ごはん		とうふナゲット だいこんサラダ カレーうどん	牛乳 とうふナゲット あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	ごはん なたねあぶら 和風たまねぎドレッシング うどん さとう	だいこんば だいこん にんじん こまつな えだまめ	幼 404 小 536 中 660	12.2 17.6 20.9
24日(水)	ごはん		ひじきとだいこんのおひたし おでん ふりかけ	牛乳 あぶらあげ ひじき とりにく ちくわ あつあげ	ごはん さとう こんにやく こくもつふりかけ	はくさい にんじん しめじ かぼちゃ たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 375 小 495 中 612	14.2 19.0 22.9
25日(木)	あじつけパン		ほっけのしおやき はくさいのゆずがおりあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ほっけ あぶらあげ みそ	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら てんぷん タルタルソース はるさめ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ あおねぎ	幼 477 小 625 中 781	19.7 25.4 31.2
26日(金)	きのこカレーライス		てづくりさけフライ ゆでキャベツ タルタルソース はるさめのスープ	牛乳 さけ	おむぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	しめじ しいたけ にんじん たまねぎ パインかん	幼 470 小 623 中 778	12.6 17.8 21.5
29日(月)	ごはん		きのこカレーライス パインヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら てんぷん てんぷらこ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ あおねぎ	幼 483 小 625 中 783	18.5 24.5 30.4
30日(火)	あじつけパン		にくじゃが ちくわのいそべあげ かきたまじる	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり たまご	あじつけパン さとう なたねあぶら てんぷん	たまねぎ にんじん トマトかん はくさい チンゲンサイ	幼 427 小 565 中 695	15.8 21.9 26.8

☆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。

☆12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。

11月給食だより



木々の葉もほんのり赤色に色づき、秋の深まりを感じますね。
 昼と夜の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。
 『手洗いうがい・マスク』をし、適度な運動、そしてしっかりと食べて
 元気な体を作りましょう。



“食事のあいさつ”に込められた思い

毎日食事ができることは、当たり前ではありません。
 私たちののもとに食事が届くまでに、農作物を『育てる人・運ぶ人・作る人・買う人』
 など多くの人が関わっています。また、食べ物にも1つ1つ“命”があります。
 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。



『いただきます』
 『ごちそうさま』

11月23日は『勤労感謝の日』です。
 お家の人やいつもお世話になっている人、
 食べ物や食事を作ってくれている人など
 いろいろな人や物に感謝の気持ちを表しましょう。



11月24日は『和食の日』!

11(いい)24(日本食)と読んで『和食の日』です。
 日本人が食べてきた伝統的な食文化を学び、受け継いでいく大切さを考えましょう。



和食は、2013年に『ユネスコ無形文化遺産』に登録されたよ!
 『一汁三菜』を基本とした食事で、世界でも注目を浴びています。
 『主食・主菜・副菜・汁もの』をそろえるとバランス良くになります。

- 和食の良いところ**
- 栄養のバランスが良く、健康的。
 - さまざまな食材を使い、季節感がある。
 - 行事食を楽しめる。

11月に使用する地場産物
 じゃがいも・さつまいも・キヤベツ
 水菜・小松菜・大根・大根葉・人参
 青ねぎ・白菜・ほうれん草・しめじ
 大和まな・しいたけ・きくらげ
 詳しくは、菓の献立表の本文裏面にのっている部分で
 確認してください

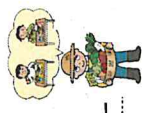
今月の薬草(柿)
 秋を代表する果物『柿』。
 奈良県は、全国第2位の生産量なんです。
 ビタミンC…風邪やウイルスから
 私たちの体を守る
 ★柿を1個食べると1日分のビタミンCを
 取ることができてよ!

給食レシピ紹介“きのこのクリームパスタ” (10月26日実施分)

材料 (中学生4人分)

たまねぎ	60g	・ にんにく	0.3g
スパゲティ	30g	・ 生クリーム	15g
・ ベーコン	10g	・ 塩、粗びきこしょう	少々
・ オリブ油	小さじ1	・ 粉チーズ	小さじ1/2
・ 酒	小さじ1	・ パセリ	少々

- 作り方** (たまねぎ…うす切り にんにく・エリンギ…短冊切り)
- フライパンにオリブ油・にんにくを引き、ベーコンに酒をし、炒める。
 - たまねぎを炒め、コンソメ・塩・粗びきこしょうをする。
 - さらに、にんにく・しめじ・エリンギを順に炒める。
 - 生クリームを加え煮立たせ、茹でたスパゲティを絡める。
 - 仕上げに、粉チーズ・パセリをふる。



宇陀市立学校給食センター