



























# 令和3年 12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	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
1日(水)	 ごはん		とりてん てづくりふりかけ きざみうどん	牛乳 とりにく ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ	ごはん てんぷらこ こむぎこ なたねあぶら さとう うどん	にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	幼 606 小 756 中 982	21.1 26.4 32.3
2日(木)	 あじつけパン		ハンバーグのワインソースかけ リヨネーズポテト やまとまのスープ	牛乳 ハンバーグ	あじつけパン さとう オリーブあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ やまとま	幼 475 小 630 中 748	17.9 24.3 27.5
3日(金)	 ごはん		さわらのゆずみそだれかけ はくさいのおひたし すましじる	牛乳 さわら みそ とうふ	ごはん さとう でんぶん	ゆず ほうれんそう はくさい にんじん あおねぎ たまねぎ ほししいたけ	幼 397 小 514 中 639	15.7 20.2 24.3
6日(月)	 ごはん		さばのおしやき おからのいりに ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	牛乳 さば おから さつまあげ あぶらあげ 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 たまねぎ ほうれんそう	幼 482 小 602 中 743	17.8 22.6 26.5
7日(火)	 きかくパン		クリームシチュー こまつなとコーンのソテー イチゴジャム	牛乳 とりにく だっしふんにゆう	きかくパン なたねあぶら じゃがいも いちごジャム	こまつな にんじん コーン しめじ たまねぎ ブロccoli	幼 441 小 641 中 776	16.5 24.2 29.5
8日(水)	 ごはん		【世界の料理 韓国】 ヤンニョムチキン パインかん テンジャンチゲ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	パインかん たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ しいたけ	幼 533 小 693 中 860	17.0 23.8 28.7
9日(木)	 こめこパン		あじのハーフフライ ホイップフルーツ チキンスープ	牛乳 あじ とりにく	こめこパン こむぎこ パンこ なたねあぶら ホイップクリーム	おうとうかん パインかん たまねぎ にんじん キャベツ	幼 501 小 661 中 827	19.8 26.4 32.4
10日(金)	 ごはん		あつあげのみそいため ミニフィッシュ かきたまじる	牛乳 とりにく あつあげ みそ たまご ミニフィッシュ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん インゲン ほししいたけ たまねぎ やまとま	幼 449 小 590 中 730	18.4 24.3 28.8
13日(月)	 ごはん		しろみざかなのいそべてんぷら だいこんとみずなのサラダ わふうたまねぎドレッシング ぶたじる	牛乳 しいら あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら わふうたまねぎドレッシング こんにやく	だいこん みずな にんじん はくさい あおねぎ	幼 451 小 585 中 724	18.7 24.2 29.1
14日(火)	 あじつけパン		【フカフカ木の葉のメモリー なかよし献立】 わかどりのハーフグリル ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃとあずきのいとこポタージュ みかんゼリー	牛乳 とりにく ベーコン あずき	あじつけパン パンこ オリーブあぶら じゃがいも バター なまクリーム みかんゼリー さとう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ	幼 554 小 708 中 901	20.0 25.9 33.8
15日(水)	 ぶたキムチどん		わかめとチンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	むぎごはん なたねあぶら さとう	たまねぎ あおねぎ キムチ きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ	幼 377 小 574 中 634	14.4 21.6 24.5
16日(木)	 こめこパン		コロッケ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	牛乳	こめこパン コロッケ じゃがいも さとう シェルマカロニ なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	幼 486 小 668 中 797	15.7 22.4 26.3
17日(金)	 チキンカレー		【毎月17日は減塩の日】 ふくじんづけ みかんヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう みかんゼリー マーメイド	たまねぎ にんじん ふくじんづけ	幼 534 小 693 中 863	15.5 21.2 25.7
20日(月)	 ごはん		かきあげ こまつなのごまあえ にゅうめん	牛乳 ちくわ あぶらあげ	ごはん こめこ てんぷらこ なたねあぶら さとう そうめん でんぶん ごま	れんこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな もやし ほししいたけ あおねぎ	幼 467 小 616 中 772	11.7 17.1 20.0
21日(火)	 あじつけパン		【冬至献立】 かぼちゃグラタン ブロッコリーとかぶのソテー かぶのコンソメスープ	牛乳 ウインナー チーズ	あじつけパン バター なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー コーン かぶ かぶのは	幼 524 小 695 中 868	18.8 25.9 31.5

☆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。

☆14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。



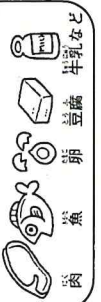
# 12月給食たより

今年もあとひと月になりました。冬休みが始まるのが楽しみですね。寒くなってくると、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすくなります。本格的な冬に備えて、寒さに負けない体を作り、元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない体づくりを!

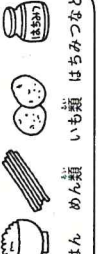
**赤の仲間の食べ物 (たんぱく質)**

体を温めて、体力をつけるために必要です。



**黄の仲間の食べ物 (炭水化物)**

元気に運動するためのエネルギー源です。



**緑の仲間の食べ物 (ビタミン・ミネラル)**

目や鼻の粘膜を強くし、風邪やウイルスから私たちの体を守ります。



## 冬休み中の食生活

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**

『朝・昼・夕』をきちんと食べ、生活リズムを整えましょう。



**おやつを食べるときは、時間を量を考えてよう**

目安は1日200kcal以内。表示もチェックしよう!



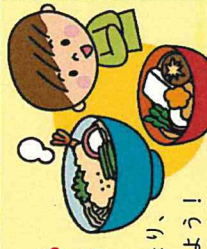
**栄養バランスの良い食事を心がけよう**

『主食・主菜・副菜・(汁物)』をそろえましょう!



**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

日本の行事食を食べたり、いわれなどを調べてみよう!



ことし今年12月22日!



『手洗い・うがい』もしっかりとしよう!



『冬至』は、一年のうちで最も夜が長い日です。



12月に使用する地場産物

キャベツ・小松菜・大根  
チンゲンサイ・にんじん・白ネギ  
青ねぎ・白菜・ほうれん草  
やまと・大和まな・柚子

詳しくは、菓の蔵立装の英文学になっっている部分で確認してください!

元氣! 今月の葉草【柚子】

柚子は、私たちの体感染症やウイルスから守ってくれる“ビタミンC”や喉れを取ってくれる“クエン酸”が含まれています。また、冬至に“ゆず湯”に入るとその年は風邪を引かないと言われています。柚子を取り入れて風邪をひかない元氣な体を作りましょう!

## 給食レシピ紹介 “チキンチキンごぼう” (11月10日実施分)

材料 (中学生4人分)

- 鶏肉(10gカット) 200g
- 鶏口しようゆ 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1強
- 酒 大さじ1強
- ごぼう 100g
- にんじん 50g
- 揚げ油 適量
- 枝豆(むき身) 50g
- みりん 大さじ1/2
- ごま 大さじ1/2

- ごぼうは5ミリ幅斜め切り又は、輪切りに。にんじんは8ミリ幅のいちよう切り。
- 170℃の油で人参、ごぼうを素揚げにする。えだまめはサッとゆでておく。
- 鶏肉にでん粉をまぶしつけ揚げる。
- ①の調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③を絡ませた所に②を加え、ごまをふる。

山口県の郷土料理をアレンジしました!  
たんぱく質・ミネラルたっぷり!  
ごはんがすすむよー!



宇陀市立学校給食センター