

令和3年 2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 体の調子をを整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1日(月)	うなぎのきんしどん		うなぎのきんしどん ぐだくさんみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 うなぎ たまご あぶらあげ みそ のり	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ごぼう やまとふとねぎ	幼 492 小 652 中 824	19.4 27.1 34.5
2日(火)	ナン		【アンコール給食 第4位】 キーマカレー イタリアンサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	牛乳 ぶたにく だいたず ベーコン	ナン なたねあぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ やまとまな	幼 391 小 556 中 695	16.7 24.4 30.1
3日(水)	ごはん		【節分献立】 いわしのしょうがに いそかあえ ふくまめ はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳 いわしのしょうがに しそひじき あぶらあげ みそ だいたず	ごはん	こまつな もやし はくさい たまねぎ あおねぎ にんじん	幼 422 小 542 中 646	17.8 23.1 25.1
4日(木)	こめこパン		しろみざかなのハーブフライ ツナとほうれんそうのソテー トマトスープ	牛乳 たら ツナあぶらづけ ウインナー	こめこパン こむぎこ さとう パンこ なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん しめじ トマト	幼 501 小 657 中 818	24.6 31.3 38.5
5日(金)	ビーフストロガノフ		ビーフストロガノフ ごぼうサラダ マヨネーズ おとうかかん	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム	むぎごはん なたねあぶら こむぎこ バター ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ エリンギ ごぼう えだまめ コーン おとうかかん	幼 597 小 754 中 924	16.8 23.4 28.4
8日(月)	ぶたキムチどん		【アンコール給食 第1位】 ぶたキムチどん トックスープ ブルーベリータルト	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん ごまあぶら ごま さとう ブルーベリータルト トック なたねあぶら	たまねぎ いら はくさいキムチ ほしいたけ きりぼしだいこん にんじん	幼 482 小 618 中 750	13.4 19.0 22.2
9日(火)	あじつけパン		てづくりソースカツ キャベツソテー さらっとコーンチャウダー	牛乳 ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	幼 612 小 782 中 969	24.0 30.8 37.6
10日(水)	ごはん		さけのしおやき ほうれんそうのおひたし だいこんとあげのみそしる いちごのステックケーキ	牛乳 さけ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう いちごのステックケーキ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 528 小 648 中 767	20.2 25.4 30.2
11日(木)	建国記念の日							
12日(金)	ビーフカレー		ビーフカレー ブロッコリーのちゅうかいため ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん きパプリカ ふくじんづけ	幼 574 小 737 中 911	18.9 25.2 30.2
15日(月)	ごはん		【アンコール給食 第2位】 とりにくのからあげ むげんピーマン かきたまじる フルーツもりあわせ	牛乳 とりにく ツナあぶらづけ たまご	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ えのき ほしいたけ あおねぎ フルーツもりあわせ(メロン・オレンジ・いちご)	幼 517 小 682 中 854	19.7 27.0 32.8
16日(火)	あじつけパン		【パレンタイン&なかよし献立】 ハートのハンバーグ チョコソースかけ キャベツとポパイdeサラダ ABCスープ パレンタインデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン	あじつけパン さとう アルファベットマカロニ オリーブあぶら マヨネーズ チョコプリン	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン りんご だいこん たまねぎ	幼 515 小 695 中 819	18.2 25.9 29.5
17日(水)	ごはん		えびとちくわのてんぷら かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング カレーうどん	牛乳 ちくわ えび かいそうミックス ぎゅうにく あぶらあげ	ごはん てんぷらこ ごま なたねあぶら うどん さとう わふうたまねぎドレッシング	だいこん えだまめ たまねぎ にんじん あおねぎ	幼 574 小 746 中 923	21.1 28.4 34.0
18日(木)	カスタード フルーツサンド		カスタードフルーツサンド ナポリタン チキンスープ	牛乳 ウインナー とりにく	きかくパン スパゲッティ なたねあぶら さとう カスタードクリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン みかんかん パインかん おとうかかん キャベツ	幼 433 小 637 中 800	15.6 23.5 28.8
19日(金)	かきのはずし		かきあげ やまとのにゅうめん きせつのフルーツ	牛乳 さけ さば なつとう するめ かまぼこ あぶらあげ	すめし こめこ てんぷらこ なたねあぶら ふしろうめん でんぷん	にんじん たまねぎ コーン みつば ほしいたけ あおねぎ りんご	幼 429 小 621 中 776	13.0 20.3 23.5
22日(月)	ごはん		さわらのみそだれかけ かみかみすのもの ぶたじる きせつのフルーツ	牛乳 さわら するめ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま こんにやく	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう はくさい あおねぎ いやかん	幼 468 小 599 中 742	21.0 26.6 32.1
23日(火)	天皇誕生日							
24日(水)	ごはん		いかのからあげ にんじんしりしり せんべいじる	牛乳 いか ツナあぶらづけ とりにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ なたねあぶら せんべい	にんじん コーン はくさい たまねぎ えのき しろねぎ	幼 485 小 641 中 798	18.3 25.4 29.7
25日(木)	こめこパン		マカロニグラタン だいこんサラダ ごまドレッシング オニオンスープ	牛乳 ウインナー チーズ わかめ ベーコン	こめこパン シェルマカロニ バター ごまドレッシング	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ だいこん	幼 515 小 677 中 831	19.2 26.0 32.0
26日(金)	ガバオライス		ガバオライス マンゴープリン はるさめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん なたねあぶら さとう マンゴープリン はるさめ	たまねぎ あかパプリカ きパプリカ ピーマン こまつな コーン にんじん	幼 490 小 637 中 783	15.8 22.0 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。



2月給食だより



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていきますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が奪われやすくなります。また、喉の乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しています。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられて特に大切にされてきました。

ヤイカガシ

藪は、ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシの臭いを嫌うとされ、家の戸口や前に飾って藪を追い払います。



今年の恵方は
南南東！

恵方巻

その年の恵方(年神さまがいるとされる方向)を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間は良いことがあると言われています。



2月に使用する地場産物

- キャバツ・小松菜・大根
- にんじん・白菜
- ほうれん草・大和まな
- 大和太ねぎ

※採種の産地野菜だよ！

今月の薬草「生姜」

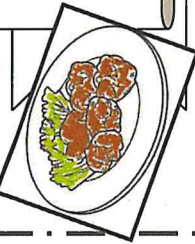
しょうがを食べた時の、あのおいど、ピリッとした辛みの正体は、「ショウガオール」や「ジンゲロン」などの成分です。体をあたため、冷え性を解消するだけでなく、胃液の分泌を促進し、殺菌作用を高めてくれます。さらに、脂肪の消化を促進するうえ、食中毒を防ぎ、胃を丈夫にしてくれます。



手形市立学校給食センター

アンコール給食の第1位は・・・？

- 1位 豚キムチ丼
- 2位 鶏肉の唐揚げ
- 3位 カレーライス



みなさんに「もう一度食べたい給食は？」のアンケートを取りました。小学校では「きつねうどん」や「親子丼」などが上位に、中学校では、「わかめごはん」「大和のすきやき」が入っていました。中学3年生は学校給食を食べるのもあと少し・上位の献立は2月3月、なるべく美しくしますので楽しみにしてください。



給食レシピ紹介「青菜炒め」(1月15日実施)

- 【材料】(中学生4人分)
- 小松菜 100g
 - だいこん 60g
 - にんじん 15g
 - いか 60g
 - なたね油 適量
 - おろしにんにく 小さじ1/4
 - 酒 小さじ1
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - 塩、こしょう 少々
 - 片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① 小松菜…2cmに切り、さっと茹でをする。だいこん、にんじん…細切りにする。いか…短冊切りにする。
- ② フライパンになたね油をひき、いかを入れ、にんにく・酒で炒める。
- ③ 水気がなくなってきたら、鶏ガラスープの素を入れ炒める。
- ④ だいこん・にんじんを加え、さっと炒める。
- ⑤ 小松菜を加え炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

給食センターのHPもチェックしてくださいね

