

令和3年 3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 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		ぎゅうにくとごぼうのやまとに こまつなのあえもの とうふとしめじのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 ぎゅうにく ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ	ごはん さとう なたねあぶら こんにやく <u>ブルーベリーゼリー</u>	にんじん ごぼう インゲン こまつな もやし しめじ たまねぎ あおねぎ	幼 443 小 584 中 714	16.5 23.2 27.7
2日(火)	 こめこパン		てづくりさけのこうみフライ ツナコーンサラダ ポトフ	牛乳 さけ ツナあぶらづけ ウインナー	<u>こめこパン</u> こむぎこ パンこ オリーブあぶら マヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん キャベツ だいこん	幼 538 小 701 中 874	28.1 34.8 43.3
3日(水)	 おひなさんの ちらしずし		【なかよし献立】 ^{こんだて} 【ひなまつり献立】 ^{こんだて} しろみざかなのさんしょくあげ はなのすましじる ひなまつりデザート	牛乳 えび たまご さわら さくらでんぶ ちりめんじゃこ わかめ こうやどうふ	ごはん さとう こむぎこ みじんこ なたねあぶら でんぶん ひなまつりゼリー	にんじん たけのこ なのはな れんこん たくあん たまねぎ みつば	幼 510 小 645 中 797	19.4 24.8 30.0
4日(木)	 あじつけパン		ぶたにくのハニーマスタードいため かぶのサラダ ごまドレッシング とうにゅうスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゅう	あじつけパン なたねあぶら はちみつ ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ かぶ かぶのは コーン にんじん こまつな ほししいたけ	幼 519 小 677 中 834	22.0 29.6 36.5
5日(金)	 やまとうしの ぎゅうカツカレー		【アンコール給食 第3位】 はるキャベツのサラダ フレンチドレッシング フルーツのもりあわせ	牛乳 <u>ぎゅうにく(やまとうし)</u>	むぎ ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう こむぎこ パンこ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ あかパブリカ コーン フルーツのもりあわせ(りんご・パイナップル・オレンジ)	幼 655 小 820 中 999	20.3 25.8 31.3
8日(月)	 ごはん		さわらのてりやき ひじきのにも とうふとこまつなのごまみそしる とうにゅうアイス	牛乳 さわら ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま とうにゅうアイス	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	幼 545 小 674 中 812	22.2 27.4 32.7
9日(火)	 やまとちやいり くろめパン		【卒業お祝い献立】 フライドチキン はなやさいソテー ほうれんそうとベーコンのスープ お祝いデザート	牛乳 くろめ とりにく とうにゅう ベーコン	あじつけパン マヨネーズ さとう なたねあぶら こむぎこ でんぶん お祝いケーキ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん	幼 604 小 776 中 925	18.9 26.3 33.1
10日(水)	 ごはん		うなぎのやながわふう れんこんのごあまえ やまとのにゅうめん	牛乳 うなぎのかばやき たまご かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう ごま <u>ふしろうめん</u> でんぶん	ごぼう にんじん みつば れんこん えだまめ ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	幼 492 小 648 中 814	17.9 25.1 29.8
11日(木)	 きかくパン		ミートボールとやさいのケチャップに ホイップフルーツ ウインナーいりスープ	牛乳 にくだんご ホイップクリーム ウインナー	きかくパン なたねあぶら さとう	たまねぎ ピーマン きパブリカ みかんかん おとうかん パイナップル にんじん こまつな	幼 429 小 628 中 794	14.4 22.1 27.8
12日(金)	 さつまいもいり わかめごはん		【アンコール給食 第6位】 さばのカレーあげ やまとまなのごまあえ だいこんとあつあげのみそしる	牛乳 わかめ さば あつあげ みそ	むぎ ごはん さつまいも <u>こめこ</u> でんぶん ごま なたねあぶら さとう	やまとまな はくさい にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 519 小 649 中 804	18.0 23.1 27.4
15日(月)	 ごはん		とりのレモンあげ あおないため ごもくスープ	牛乳 とりにく いか わかめ とうふ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	こまつな だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	幼 483 小 638 中 801	17.0 24.0 29.1
16日(火)	 あじつけパン		てづくりハムカツ キャベツのカレーソテー うずらたまごのスープ	牛乳 ハム うずらたまご	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ	幼 494 小 681 中 835	20.1 30.9 35.4
17日(水)	 ごはん		【毎月17日は減塩の日】 あげだいのだいこんおろしかけ きんぴらごぼう はくさいとあぶらあげのみそしる きせつのフルーツ	牛乳 たい ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん <u>こめこ</u> でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん えだまめ はくさい たまねぎ あおねぎ いちご	幼 519 小 676 中 843	18.5 24.4 29.4
18日(木)	 こめこパン		てごねハンバーグ〜クリームソースかけ〜 だいこんのサラダ イタリアンドレッシング コーンソメスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう なまクリーム こなチーズ	<u>こめこパン</u> なたねあぶら パンこ でんぶん マヨネーズ バター イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん コーン しめじ えだまめ	幼 496 小 658 中 816	20.6 28.2 35.0

☆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。

☆3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。



3月給食だよ

今年度も、残すところあとひと月になりました。残りの日々を大切に「コロナ」には気をつけて友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
そして、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間の食生活や食事マナーをふり返り、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできてきたことに○を、時々できてきたことに△を、できなかつたことに×をつけましょう。……は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にはしっかりと手を洗えた。</p>	<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>
<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>	<p>給食を通して、が学べた。</p>

なかよし献立は3月3日(水曜日)です。
今月は、「ひなまつり献立」



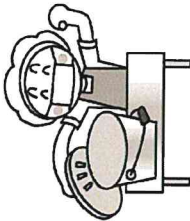
おひなさんのちらしずし
白身魚の三色揚げ
花のすまし汁
ひな祭りデザートです。
おたのしみに...



給食レシピ紹介「キャベツとポパイdeサラダ」(2月16日実施)

【作り方】

- 【材料 (中学生4人分)】
- キャベツ 120g
 - ほうれん草 60g
 - にんじん 20g
 - コーン 20g
 - りんご 50g
 - 砂糖 大さじ1強
 - 粗びきマスタード 少々
 - ノンエッグマヨネーズ 大さじ1弱
 - 酢 小さじ1強
 - にんにく(おろし) 少々
 - オリーブ油 小さじ1強
 - 塩こしょう 少々
- ① キャベツ...8ミリ幅に切り茹でて冷ます。
ほうれん草...2cm長さに切り茹でて冷ます。
にんじん...細切りにして茹でて冷ます。
コーン...洗い、ゆでておく。
リンゴは8等分に割り、3mm幅に切る。
調味料をまぜ合わせ、①をあわせる。
※ 給食では調味料を加熱し、①の材料を合わせて和えています。



給食センターのHPもチェックしてくださいね。



3月に使用する地場産物

にんじん こまつな あおねぎ
だいこん かぶ かぶのほ
ほうれんそう はくさい
やまとまな



詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。

今月の薬草「れんこん」

別名「ハス」、なじみのある穴のあいた茎や葉、実、花、種もすべて食べることができ、薬草としての効果があります。胃を保護して胃潰瘍を予防したり、シミや肌荒れを防ぐ効果もあります。また、動脈硬化や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防するはたらきもあります。