

令和3年 7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(木)	えだまめとコーンの		【変わり七タこんだて】【なかよしこんだて】 なすのたなばたミートグラタン あまのがわそうめんサラダ ほしのガンボスープ たなばたデザート	牛乳 ぶたにく チーズ しそひじき ウインナー	あじつけパン オリーブあぶら さとう パンこ そうめん ごまあぶら ごま たなばたゼリー	えだまめ コーン なす トマト たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃチップス きゅうり きざみたくあん えのき あかパプリカ きパプリカ オクラ	幼 583 小 705 中 835	19.7 25.6 30.2
2日(金)	スパイスカレー		まだいのレモンあげ たまねぎとキャベツのスープ	牛乳 ぶたにく たい	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	たまねぎ ごぼう ピーマン あかパプリカ きパプリカ トマト にんじん キャベツ ほししいたけ あおねぎ	幼 503 小 653 中 827	19.7 25.6 32.0
5日(月)	バーベキューどん		パインかん もずくスープ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ウインナー もずく いかまぼこ	ごはん なたねあぶら アップルピューレ はちみつ さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ ピーマン ヤングコーン にんじん パインかん えのき あおねぎ	幼 436 小 569 中 704	14.8 20.8 24.9
6日(火)	サーモンカツサンド		レタスとフレッシュトマトのスープ	牛乳 さけ ベーコン とうふ	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース	キャベツ たまねぎ にんじん レタス トマト	幼 466 小 609 中 756	22.6 28.2 34.2
7日(水)	ちらしずし		【七タこんだて】 かきあげ きんしたまご たなばたじる わらびもち	牛乳 きんしたまご もずく ちりめんじゃこ かまぼこ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら ふしそうめん やまとちやいりわらびもち	たけのこ れんこん にんじん かんぴょう えだまめ オクラ あかパプリカ かぼちゃ ほししいたけ たまねぎ	幼 507 小 654 中 794	12.8 18.3 21.1
8日(木)	ナン		キーマカレー みかんかん かぼちゃのポタージュ	牛乳 ぶたにく だいたい ベーコン だっしふんにゅう	ナン なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん ひもとうがらし みかんかん かぼちゃ ブロッコリー	幼 439 小 600 中 732	18.2 25.5 30.7
9日(金)	ごはん		デミグラスハンバーグ マカロニサラダ マヨネーズ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ	ごはん さとう マカロニ なたねあぶら マヨネーズ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん こまつな	幼 507 小 647 中 757	14.7 20.2 22.3
12日(月)	すきやきどんぶり		【宇陀やさいの日】 きゅうりとワカメのサラダ ごまドレッシング なすのみそしる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ いか あぶらあげ みそ	ごはん さとう こんにやく なたねあぶら ごまドレッシング	たまねぎ こまつな しめじ きゅうり なす にんじん あおねぎ	幼 477 小 619 中 761	18.4 25.0 29.8
13日(火)	さばサンド		キャベツとにんじんのソテー ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 さば ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト	幼 610 小 754 中 921	23.4 28.8 34.3
14日(水)	たこめし		きゅうりとささみのさっぱりあえ とうふとわかめのみそしる てづくりみたらしだんご	牛乳 たこ ささみ ちりめんじゃこ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま しらたまだんご でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ もやし	幼 445 小 584 中 735	19.3 26.6 32.3
15日(木)	パインミー		【世界の料理 ベトナム】 フォー	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	きかくパン なたねあぶら さとう フォー ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん だいこん	幼 505 小 675 中 842	19.9 27.3 33.8
16日(金)	なつやさいカレー		【宇陀やさいの日】 フルーツミックス ふくじんづけ	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 カットゼリー(サイダー)	にんじん たまねぎ スッキーニ トマト なす ふくじんづけ みかんかん パインかん おうとうかん	幼 493 小 651 中 805	14.1 20.0 24.1

☆食材の都合により献立を変更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。

☆1日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・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。

☆【宇陀やさいの日】は、使用する野菜はすべて宇陀市産の日です。



骨や歯を強くしてくれる”カルシウム”は、給食のない夏休みにも意識してとってほしいです。

「牛乳・ヨーグルト・小松菜・小魚・大豆製品」などからもカルシウムをとることが出来ます。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



7月

きゆうしよくだより

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

や さいを
しっかりと
食べよう

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくらう

す いぶん
補給を
こまめに
しよう

つ めたい物やおやつ
のとり過ぎに
気をつけよう

み んで食事をする
機会をつくらう

水分補給のポイント

のどがかわいていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

お起きた時、入浴の前、寝る前にも飲む！

汗をたくさん
かいたときは
塩分も忘れずに
例) スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩梅

一度にたくさんではなく
少しずつこまめに飲んでね~!

旬の「夏野菜」を食べよう！
水分やカリウムを多く含む「夏野菜」
体を冷やしてくれます。その他にも、
βカロテン・ビタミンC
...感染症やウイルスから体を守る
ビタミンE...血液をサラサラにする
など、良い効果がたくさんあります。

今使用する夏野菜
オクラ・かぼちゃ・きゅうり
ズッキーニ・トマト・ピーマン
パプリカ・レタス
ひもとうがらし・なす

日ごとに暑さが増し、本格的な夏の訪れを感じますね。
気温が高くなると、マスクをしながらの生活はつらいですね。
周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分補給をするなど
無理をしないようにしましょう。

宇陀市立学校給食センター
ソーシャルダンス

おやつの上手なとり方

おやつを食べすぎると、大切な3度の食事がきちんと食べられなくなってしまいます。
量と時間を決めて食べるようにしましょう。目安は、**1日約2.00 kcal**です。

ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	キウイフルーツ 1個 (100g)
アイス 小1個 (80g)	おにぎり 1個 (100g)	バナナ 1本 (100g)
コーラ コップ1杯 (200ml)	焼きいも 1/2本 (100g)	加糖ヨーグルト 1個 (80g)

7月に使用する地場産物

じゃがいも・オクラ・キャベツ・きゅうり・小松菜・ズッキーニ
たまねぎ・なす・にんじん・青ねぎ・ピーマン

給食レシピ紹介 “なすのミートスパゲティ” (6月24日実施分)

材料 (中学生4人分)

- ・スパゲティ 50g
- ・なす 110g
- ・豚ひき肉 120g
- ・たまねぎ 160g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・トマトダイス 160g
- ・トマトケチャップ 30g
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろしにんにく 0.4g
- ・塩・こしょう 少々

作り方

- ①なす...半月切りにし素揚げ たまねぎ...3mmスライス スパゲティ...茹でておく
- ②フライパンにオリーブ油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③さらに、たまねぎを炒め、★の調味料を加え煮詰める。(ミートソース完成)
- ④スパゲティをミートソースに絡め、なすを加え、塩こしょうで味を調える。