

令和3年 9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)
2日(木)	セルフ 焼きそばパン		おうとうかん こまつなとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら 焼きそば	たまねぎ キャベツ にんじん おうとうかん こまつな	幼 425 小 574 中 671	14.7 20.8 24.0
3日(金)	ぶたきのこ どん		どうもろこし うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく うずらたまご わかめ	むぎごはん なたねあぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ にんじん どうもろこし あおねぎ	幼 399 小 605 中 664	15.9 23.8 27.3
6日(月)	ガバオライス		【世界の料理 タイ】 チンゲンサイととうふのスープ とうにゅうアイス	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ	ごはん なたねあぶら さとう とうにゅうアイス	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	幼 538 小 685 中 832	17.4 23.9 28.9
7日(火)	あじつけパン		【世界の料理 フランス】 しろみざかなのフリット ラタトゥイユ オニオンスープ	牛乳 ホキ ベーコン	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	たまねぎ きパプリカ なす スキーニ トマト にんじん やまとまな	幼 487 小 639 中 798	19.5 24.7 30.0
8日(水)	どうもろこし ごはん		れいしゃぶサラダ ごまドレッシング きせつのフルーツ ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら ごまドレッシング	コーン レタス だいこん にんじん りんご たまねぎ ほうれんそう	幼 422 小 557 中 662	15.2 21.5 25.2
9日(木)	あじつけパン		いかマヨ カラフルサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	牛乳 いか	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら マヨネーズ はちみつ イタリアンドレッシング リボンパスタ	ブロッコリー にんじん カリフラワー あかパプリカ きパプリカ たまねぎ しめじ	幼 517 小 684 中 848	18.8 25.9 31.8
10日(金)	あじごはん		【なかよし献立】 【ちっちゃい秋 見つけた献立】 あきざけのはちみつレモンバターソース やまとまなどにんじんのあえもの かぼちゃのみそしる スイートポテト	牛乳 あぶらあげ さけ みそ しそひじき	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら はちみつ バター さとう ごま スイートポテト	しめじ にんじん ごぼう えだまめ やまとまな かぼちゃ こまつな レモン	幼 524 小 670 中 793	20.2 25.3 29.1
13日(月)	ごはん		ひやしちゅうか ひやしちゅうかのタレ しゅうまい ちゅうかスープ	牛乳 ハム しゅうまい わかめ	ごはん ちゅうかめん なたねあぶら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	幼 415 小 589 中 684	11.3 17.5 19.7
14日(火)	あじつけパン		Tandリーポーク はなやさいソテー かぼちゃとウインナーのスープ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナー	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん かぼちゃ	幼 448 小 599 中 748	19.7 26.9 33.4
15日(水)	タコライス		【沖縄の料理】 パインあえ アーサじる	牛乳 ぶたにく とうふ あおさ だいず	ごはん さとう なたねあぶら なしゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ きパプリカ にかうり レタス トマト パインかん	幼 443 小 586 中 731	15.2 21.6 25.8
16日(木)	ホットドッグ		さらっとコーンチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	幼 403 小 589 中 744	17.7 25.1 31.4
17日(金)	ごはん		【毎月17日は減塩の日】 アジのなんばんつけ こまつなのごまあえ あげとたまねぎのみそしる	牛乳 あじ みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう ごま こめこ	にんじん たまねぎ こまつな もやし あおねぎ	幼 438 小 575 中 714	14.5 19.8 23.5
21日(火)	あじつけパン		【世界の料理 ハワイ】 マヒマヒのレモンソースかけ トロピカルフルーツミックス ソーセージとビーンズのスープ	牛乳 しいら ウインナー ひよこまめ レッドキドニー	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう サイダーゼリー	たまねぎ にんじん トマト トロピカルフルーツかん	幼 499 小 653 中 816	21.7 27.0 33.2
22日(水)	ごはん		わふうハンバーグ おろしソース じゃこピーマン すましじる	牛乳 ハンバーグ ちりめんじゃこ かまぼこ わかめ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	だいこん ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ	幼 447 小 588 中 693	17.0 23.5 26.1
24日(金)	チキン カツカレー		フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ささみカツ	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう しらたまだんご	にんじん たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	幼 553 小 707 中 867	16.9 22.3 25.7
27日(月)	ごはん		さばのしおやき ひじきとこまつなのふりかけ じゃがいものみそしる	牛乳 さば ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	幼 473 小 596 中 731	17.4 22.4 26.2
28日(火)	チキンなんばん サンド		タルタルソース たまねぎとしめじのスープ	牛乳 ウインナー とりにく	うずまきパン(きかくパン) なたねあぶら でんぶん さとう タルタルソース	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	幼 429 小 573 中 762	17.3 22.8 29.2
29日(水)	ピビンバ		【世界の料理 韓国】 みかんかん わかめスープ	牛乳 きゅうにく ぶたにく わかめ	むぎごはん なたねあぶら さとう	にんじん もやし こまつな キムチ みかんかん たまねぎ えのき ほししいたけ あおねぎ	幼 403 小 536 中 673	13.9 20.0 23.9
30日(木)	バインミー		【世界の料理 ベトナム】 えびとはるさめのスープ	牛乳 ぶたにく えび ベーコン	きかくパン なたねあぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	幼 461 小 618 中 772	20.4 28.0 34.4

☆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。

☆10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。



# 9月給食だより



## いち 1日を元気にスタートしましょう!

夏休みが終わり、暑い日が続きます。体み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。不規則な生活習慣によって乱れた「体内時計」を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、必ず朝食を食べる習慣をつけることです。

### 1日を元気にスタートさせるには...

朝日を浴びよう

朝食を食べよう

トイレに行こう

行ってきまーす!

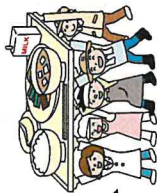
### 今月の葉草【かぼちゃ】

かぼちゃは、ビタミンACEのそろった栄養満点な野菜です。ビタミンA...皮膚や粘膜を強くし、目の健康を守る。ビタミンC...ウイルスや風邪から私たちの体を守る。ビタミンE...血液をサラサラにする。旬である「夏」に収穫され、保存することで甘みが増しますよ。9月の給食では、汁ものにかぼちゃが入っています。味わって食べましょう。

### 9月に使用する地産物

じゃがいも・かぼちゃ・きゅうり・小松菜・大根・たまねぎ・なす・にがうり  
ピーマン・ほうれん草・レタス

詳しくは、夏の献立表の  
以文字字になっている部分で  
確認してください。



二期も「安全・安心・おいしい」給食作り、力を合わせて頑張ります!

宇陀市立学校給食センター

## 生活習慣を見直してみませんか?

### 生活習慣病とは...

食べ過ぎや偏った食事、運動不足やストレスなど、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。進行すると、糖尿病・高血圧などこわい病気を引き起こします。

健康で元気に過ごすために、家庭でも生活習慣を見直してみよう。

### 出来ることから始めてみましょう!

「朝・昼・夕」1日3回食べる

お菓子や甘い飲み物を食べるが多い

野菜料理を一品増やす

偏った食事

運動不足

ストレス

こまめに水分補給をしよう!

ごめんんと千切りにした具材を夕の川に見立て、調味料を使わず、佃煮で味付けしました!

### 給食レシピ紹介 “天の川そうめんサラダ” (7月1日実施分)

#### 材料 (中学生4人分)

- ・そうめん 20g
- ・にんじん 90g
- ・きゅうり 60g
- ・たくあん 12g
- ・しそひじき 12g
- ・ごま油 小さじ1弱
- ・炒りごま 小さじ2

#### 作り方

- ① そうめん…茹でて水洗いする  
にんじん…湯がいて冷ましておく  
きゅうり…千切り
- ② 全ての具材を混ぜ合わせ、ごま油・ごまをする。

\* 給食では、しそ風味のひじきの佃煮を使用しましたが、ご家庭では、じゃこの佃煮や塩昆布などでも美味しくできると思っています。