

令和3年度 1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<br>血や肉や骨を作る                           | 黄色の食品<br>働く力や体温になる                              | 緑色の食品<br>体の調子をを整え病気を防ぐ                                 | エネルギー<br>(Kcal)         | たんぱく<br>質(g)         |
| 11日(火)  | セルフ<br>やきそばパン   |    | もやしスープ<br>おうとうかん  | 牛乳 ぶたにく                                     | きかくパン<br>なたねあぶら<br>やきそば                         | たまねぎ キャベツ<br>にんじん やまとまご<br>もやし おうとうかん                  | 幼 416<br>小 564<br>中 656 | 14.8<br>21.0<br>24.3 |
| 12日(水)  | ごはん             |    | 【真一白な結びの神 なかよし献立】<br>あげだし豆腐<br>なめしのぐ わふうポトフ<br>いちごのクレープ                             | 牛乳 あつあげ かつおぶし<br>あぶらあげ しおこんぶ<br>とりにく かまぼこ ぶ | ごはん さとう でんぶん<br>ごま ごまあぶら さといも<br>こんにやく いちごのクレープ | だいこん あおねぎ かつ<br>こまつな かつのほ にんじん<br>れんこん ほししいたけ          | 幼 547<br>小 676<br>中 798 | 15.9<br>21.0<br>24.2 |
| 13日(木)  | こめこパン           |    | ぶたにくのハニーマスタードいため<br>さらっとコーンチャウダー<br>ミルメーク(ココア)                                      | 牛乳 ぶたにく<br>ベーコン<br>だっしふんにゆう                 | こめこパン はちみつ<br>なたねあぶら<br>ミルメーク(ココア)              | たまねぎ にんじん<br>コーン えだまめ                                  | 幼 487<br>小 643<br>中 791 | 22.0<br>29.7<br>36.7 |
| 14日(金)  | ごはん             |    | 【奈良県の郷土料理】 【宇陀やさいの日】<br>あげさばのだいこんおろしかけ<br>ならのきなごぞうに                                 | 牛乳 さば<br>とうふ みそ<br>きなこ                      | ごはん こめこ<br>でんぶん なたねあぶら<br>さとう さといも もち           | だいこん<br>きんときんにんじん<br>やまとまご                             | 幼 531<br>小 646<br>中 817 | 16.9<br>21.7<br>25.8 |
| 17日(月)  | ごはん             |    | 【全国うまいもんめぐり 奈良県①】 【毎月17日は減塩の日】<br>かしのすきやき<br>にぼしのいそのかあげ<br>つぼづけ                     | 牛乳 とりにく<br>やきとうふ<br>にぼし あおのり                | ごはん ぶ さとう<br>こんにやく なたねあぶら<br>てんぷらこ              | はくさい にんじん<br>しめじ たまねぎ もやし<br>あおねぎ つぼづけ                 | 幼 440<br>小 589<br>中 734 | 16.7<br>23.3<br>28.0 |
| 18日(火)  | ナン              |    | 【アンコール給食 第8位】<br>キーマカレー<br>うずらたまごのスープ<br>フルーツミックス                                   | 牛乳 ぶたにく<br>だいず うずらたまご                       | ナン なたねあぶら<br>さとう でんぶん                           | たまねぎ にんじん はくさい<br>えだまめ ほししいたけ だいこん<br>パインかん おうとうかん     | 幼 399<br>小 574<br>中 724 | 17.7<br>25.5<br>31.5 |
| 19日(水)  | ちゅうかどん          |    | 【毎月19日は食育の日】<br>ごもくちゅうかスープ  | 牛乳 ぶたにく<br>わかめ とうふ                          | わぎごはん なたねあぶら<br>さとう でんぶん ごまあぶら                  | にんじん たけのこ はくさい<br>たまねぎ きくらげ あおねぎ<br>チンゲンサイ ほししいたけ だいこん | 幼 378<br>小 509<br>中 631 | 13.3<br>18.7<br>22.4 |
| 20日(木)  | あじつけパン          |    | ミートボールとやさいのケチャップに<br>ABCスープ<br>スティックチーズ   | 牛乳 にくだんご<br>チーズ                             | あじつけパン<br>なたねあぶら さとう<br>マカロニ                    | たまねぎ ピーマン<br>きパプリカ こまつな<br>にんじん                        | 幼 465<br>小 610<br>中 760 | 17.5<br>23.4<br>28.7 |
| 21日(金)  | ソースかつ<br>どん     |    | 【全国うまいもんめぐり 福井県②】<br>ごんざ<br>あげとやさいのみそしる   | 牛乳 とんかつ<br>うちまめ さつまあげ<br>あぶらあげ みそ           | わぎごはん<br>なたねあぶら<br>さとう                          | ほししいたけ こまつな<br>はくさい あおねぎ にんじん<br>たまねぎ だいこん             | 幼 444<br>小 650<br>中 724 | 18.3<br>24.9<br>29.2 |
| <p>1月24日から30日は『全国学校給食週間』です～学校給食の歴史を振り返りながら、日本全国のおいしいものを味わいましょう～</p> |                 |    |   |   |   |  |                         |                      |
| 24日(月)  | セルフ<br>おにぎり     |    | 【全国うまいもんめぐり 山形県③】<br>セルフおにぎりのぐ あじつけのり<br>やきじゃけ<br>だいこんのかわいらあおなこんぶ<br>だいこんとあつあげのみそしる | 牛乳 さけ<br>しおこんぶ あつあげ<br>みそ あじつけのり            | ごはん ごま ごまあぶら<br>せいけつな<br>ビニールぶくろを<br>よういしょう!    | こまつな だいこん<br>にんじん たまねぎ<br>あおねぎ                         | 幼 392<br>小 514<br>中 637 | 17.2<br>22.0<br>26.7 |
| 25日(火)  | あじつけパン          |    | 【全国うまいもんめぐり 広島県④】 【アンコール給食 第2位】<br>とりのレモンあげ<br>キャベツソテー<br>ミネストローネ                   | 牛乳 とりにく                                     | あじつけパン でんぶん<br>こむぎこ なたねあぶら<br>さとう マカロニ じゃがいも    | キャベツ にんじん<br>たまねぎ トマト                                  | 幼 487<br>小 708<br>中 887 | 18.5<br>27.3<br>33.5 |
| 26日(水)  | ごはん             |    | 【全国うまいもんめぐり 青森県⑤】<br>ぶたにくのおろしりんごソースいため<br>せんべいじる<br>りんご                             | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく                             | ごはん なたねあぶら<br>さとう ごま<br>せんべい                    | たまねぎ はくさい<br>にんじん しろねぎ<br>りんご                          | 幼 452<br>小 597<br>中 742 | 16.2<br>22.6<br>27.1 |
| 27日(木)  | こめこパン           |    | 【全国うまいもんめぐり 沖縄県⑥】<br>マンビカーのからあげ<br>もずくスープ<br>パインかん                                  | 牛乳 しいら<br>もずく                               | こめこパン こむぎこ<br>でんぶん なたねあぶら                       | たまねぎ にんじん<br>もやし あおねぎ<br>パインかん                         | 幼 435<br>小 569<br>中 702 | 19.7<br>25.3<br>31.3 |
| 28日(金)  | まいづる<br>かいぐんカレー |    | 【全国うまいもんめぐり 京都府⑦】<br>てづくりふくじんづけ<br>げんきヨーグルト   | 牛乳 ぶたにく<br>ヨーグルト                            | わぎごはん じゃがいも<br>さとう なたねあぶら                       | にんじん たまねぎ<br>だいこん れんこん                                 | 幼 493<br>小 639<br>中 786 | 14.3<br>19.6<br>22.8 |
| 31日(月)  | ごはん             |    | 【全国うまいもんめぐり 長崎県⑧】<br>ひとくちぎょうざ<br>うらかみそぼろ<br>ちゃんぼんめん                                 | 牛乳 ぎょうざ<br>さつまあげ ひじき<br>ぶたにく かまぼこ           | ごはん なたねあぶら<br>こんにやく さとう<br>ちゅうかめん ごまあぶら         | ごぼう にんじん<br>えだまめ キャベツ<br>もやし あおねぎ                      | 幼 411<br>小 577<br>中 689 | 12.3<br>19.5<br>22.4 |

☆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。

☆12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。

# 1月給食だより



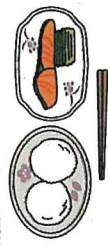
1/24~1/30  
「全国学校給食週間」

全国学校給食の昔と今

## 学校給食の始まり...

お弁当を持ってこられない子のために明治22年ごろに山形県の小学校で始まりました。昔は、栄養状態を改善することが目的でしたが、今は、栄養の他にも『地域の食文化・感謝の気持ち』など様々なことを学ぶための『生きた教材』としての役割もあるんですよ。

### 昭和22年ごろ



アメリカからの援助により、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて提供されました。



1月24日(月)『全国うまいもんめぐり 山形県』で『セルフおにぎり』が出るよ！清潔な袋1つあれば、簡単にできちゃう～！

### 昭和40年ごろ



『脱脂粉乳』から『牛乳』に！正式に『米飯給食』が始まりました。

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・百味あえ・みかん

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ



私たちが、食事ができることは当たり前ではありません。苦手な食べ物をそのまま残している人はいませんか？今年、『賞年』！苦手な食べ物にも「トライ」しましょう！そして感謝の気持ちを忘れずにいただきますようね。

あけましておめでとございます。今年もよろしくお願いたします。さて、学校では、1年のまとめでとなる3学期が始まりました。まだまだ寒い日が続きます。『手洗い・うがい・マスク・消毒』を行い、『セルフおにぎり』を徹底するなど、引き続き、感染症予防に努めましょう。



セルフおにぎり



全国!! うまいもんめぐり  
～各地の郷土料理を味わおう～

- 山形県: セルフおにぎり
- 福井県: ソースかつ丼, ごんざ
- 広島県: 鶏のレモン揚げ
- 長崎県: 浦上そばろ, ちゃんぽん
- 京都府: 舞鶴海軍カレー
- 奈良県: きなこ雑煮, かしわのすきやき
- 沖縄県: マンビカカーの唐揚げ, もずくスープ
- 青森県: せんべい汁, リんご

## 1月に使用する地域産物

かぶ・かぶの葉・キャベツ・小松菜・大根・大根葉  
にんじん・白ねぎ・白菜・しめじ・きくらげ・大和まな

## 給食レシピ紹介 “ブロッコリーのペペロンチーノ”

材料 (中学生4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ブロッコリー  | 80g   |
| ペーコン    | 10g   |
| オリーブ油   | 小さじ2弱 |
| 鷹の爪     | お好みで  |
| じゃがいも   | 80g   |
| にんじん    | 30g   |
| おろしにんにく | 小さじ1  |
| 粗びき塩    | 少々    |

## 作り方

- ① じゃがいも・にんじん…細切り  
ブロッコリー茹でる…花蕾⇒小房・茎⇒細切り
- ② フライパンにオリーブ油・鷹の爪を入れ、ペーコンをカリカリに炒める。
- ③ おろしにんにくを加え、じゃがいも・にんじんを食感が残るように炒める。
- ④ ブロッコリーを加え、塩こしょうで味を調える。

詳しくは、裏の感立裏の本文学になっている部分で確認してください