

# 令和3年度 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(火)	きかくパン		ペンネアラビータ やさしみしみスープ チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	きかくパン ペンネ なたねあぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> コーン	幼 415 小 609 中 748	16.6 24.2 28.5
2日(水)	ごはん		ちくわのいそべあげ だいこんとにんじんのおかかあえ すましじる	牛乳 ちくわ あおのり かつおぶし とうふ わかめ	<b>ごはん</b> てんぷらこ なたねあぶら さとう	<b>だいこん にんじん</b> <b>こまつな</b> ほししいたけ たまねぎ しめじ	幼 424 小 539 中 674	14.6 19.3 23.7
3日(木)	きかくパン		コロッケ キャベツソテー コンソメスープ	牛乳 コロッケ	きかくパン なたねあぶら シエルマカロニ	<b>キャベツ にんじん</b> たまねぎ <b>だいこん</b> <b>やまとまな</b>	幼 408 小 630 中 749	12.1 19.6 22.6
4日(金)	ごはん		いわしのうめに だいずとひじきのものに とうふとわかめのみそじる	牛乳 いわしのうめに みそ だいず ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	<b>ごはん</b> なたねあぶら さとう	<b>にんじん</b> えだまめ たまねぎ <b>あおねぎ</b>	幼 441 小 569 中 691	18.9 24.7 28.0
7日(月)	ごはん		とうふナゲット だいこんのそぼろに かきたまじる	牛乳 とりにく とうふナゲット たまご	<b>ごはん</b> なたねあぶら さとう てんぷん	だいこん <b>にんじん</b> たまねぎ えだまめ ほししいたけ <b>あおねぎ</b>	幼 444 小 631 中 755	14.2 20.6 24.3
8日(火)	あじつけパン		カレーシチュー はなやさいソテー きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく	あじつけパン エルボマカロニ さとう なたねあぶら	たまねぎ <b>にんじん</b> コーン ブロッコリー カリフラワー いよかん	幼 454 小 604 中 732	15.4 21.3 25.7
9日(水)	ぶたキムチどん		【アンコール給食 第1位】 ごもくちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく	わぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら ごま さとう てんぷん	たまねぎ <b>あおねぎ</b> <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> キムチ <b>にんじん</b> きりぼしだいこん	幼 386 小 584 中 647	14.1 21.3 24.1
10日(木)	こめこパン		ミートボールとまめのケチャップに ペイザンヌスープ パインかん	牛乳 にくだんご だいず ウインナー	<b>こめこパン</b> なたねあぶら さとう オリーブあぶら	たまねぎ えだまめ パインかん <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> コーン	幼 473 小 626 中 782	19.3 26.5 33.1
11日(金)	けんこく けんねい 建国記念日							
14日(月)	こぎつね ごはん		【こぎつねコンコン冬 <sup>ふゆ</sup> の山 <sup>やま</sup> なかよし <sup>なかよし</sup> 献立】 おにたいじめとにぼしのあまからめ さむい <sup>さむい</sup> うだの薬 <sup>くすり</sup> やさいスープ パレンタインショコラ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ だいず にくだんご	<b>ごはん</b> さとう はるさめ てんぷん なたねあぶら ごま ガトーショコラ	たまねぎ <b>しいたけ</b> <b>かぶ</b> <b>こまつな</b> ごぼう <b>はくさい</b> <b>にんじん</b> <b>しんじく</b>	幼 559 小 718 中 868	20.2 27.4 33.1
15日(火)	あじつけパン		ししゃもフライ だいこんのサラダ とうにゅうスープ	牛乳 ししゃもフライ ちりめんじゃこ ベーコン とうにゅう	あじつけパン なたねあぶら わふうたまねぎドレッシング	<b>だいこん にんじん</b> えだまめ たまねぎ <b>はくさい</b> ブロッコリー ほししいたけ	幼 444 小 587 中 761	17.4 23.6 29.7
16日(水)	おやこどん		【アンコール給食 第5位】 はくさいとほうれんそうのおひたし つばづけ	牛乳 とりにく たまご	<b>ごはん</b> なたねあぶら さとう てんぷん	たまねぎ <b>あおねぎ</b> にんじん <b>はくさい</b> <b>ほうれんそう</b> つばづけ	幼 462 小 613 中 765	17.5 24.4 29.5
17日(木)	あじつけパン		【毎月17日は減塩の日】 まづくりしろみざかなのハーフフライ じゃがいものカレーソテー やさしいスープ	牛乳 しいら ベーコン	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら シエルマカロニ じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ <b>こまつな</b>	幼 492 小 646 中 808	20.4 26.3 32.5
18日(金)	ごはん		【世界の料理 中国】【アンコール給食 第6位】 とりにくのからあげ もやしのちゅうかあえ たまねぎとはくさいのちゅうかスープ	牛乳 とりにく	<b>ごはん</b> てんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	もやし にんじん えだまめ <b>はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>あおねぎ</b>	幼 488 小 644 中 810	16.8 23.5 28.5
21日(月)	ごはん		さばのしおやき おからのいりに ぶたじる	牛乳 さば おから さつまあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	<b>ごはん</b> さとう なたねあぶら こんにやく	にんじん <b>あおねぎ</b> ほししいたけ <b>だいこん</b> <b>はくさい</b>	幼 489 小 611 中 756	19.0 24.3 28.8
22日(火)	こめこパン		ハンバーグのワインソースかけ コーンとにんじんのソテー リボンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	<b>こめこパン</b> なたねあぶら さとう リボンパスタ てんぷん	たまねぎ トマト もやし にんじん コーン ほうれんそう	幼 479 小 637 中 756	20.6 27.6 32.1
23日(水)	てんのう たんじょうび 天皇誕生日							
24日(木)	きかくパン		ポークビーンズ にくだんごスープ いちごジャム	牛乳 だいず にくだんご	きかくパン てんぷん レッドキドニー なたねあぶら さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん トマト <b>だいこん</b> <b>こまつな</b>	幼 406 小 594 中 729	16.3 24.3 29.8
25日(金)	チキンカレー		パインヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	わぎ <b>ごはん</b> なたねあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パインかん	幼 486 小 642 中 804	13.8 19.4 23.6
28日(月)	ごはん		にくじゃが きんときにまめ あぶらあげとやさしいみそじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう なたねあぶら てんぷん きんときにまめ	にんじん たまねぎ インゲン <b>はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>あおねぎ</b>	幼 426 小 570 中 707	14.8 20.7 24.6

☆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。

☆14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。

# 2月給食だより

だいす



\* \* \* \*

今年(ことし)は、2月4日(か)が『立春(りっしゅん)』です。暦(こよみ)の上(うへ)では春(はる)を迎(むか)えますが、まだまだ寒(ひや)い日(ひ)が続(つづ)きますね。栄養(えいよう)バランス(ばらんす)の良い(よい)食(じ)事を(じ)とり、『早寝(はやね)・早起(わせき)・朝(あさ)ごはん』を心(こころ)がけましよう。



宇陀市立学校給食センター



## すげいぞ!大豆のパワー!!!

2月3日(か)は、『節分(せつぶん)』。立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)で、冬(ふゆ)から春(はる)へ(へ)の季節(きせつ)の変(ま)わり目(め)の行(ぎょう)事(じ)です。この日(ひ)は、『豆(まめ)まき』をし、『悪(あく)いもの(を)追(お)いはらい福(ふく)を呼(よ)ぶ』習(な)慣(かん)がありますね。豆(まめ)は、昔(むかし)から私(わたくし)たち(の)食(じ)生活(くわつが)や風(ふう)習(じゆ)・行(ぎょう)事(じ)など(に)も深(ふか)い関(かん)わりを(して)います。

**大豆**  
⇒ 別名『畑(はたけ)の肉(にく)』

『たんぱく質(たんぱくし)』が肉(にく)と同じく(ら)い多く(おほく)含(ひ)まれているんだ!

『カルシウム』  
…骨(ほね)や歯(は)を作(つく)り、強(つよ)くする

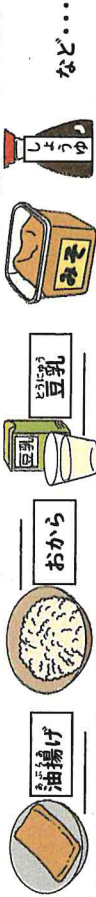
『レジチン』  
…集(あ)まらなカ(か)アッパ

『食物繊維(じゆつじゆんせんい)』  
…おなか(の)調(てい)子(し)を整(ととの)える

### 成長期(せいちょうき)のみなさんに大切な栄養(えいよう)が含ま(ひ)まれているので、お家(うち)でも進(すす)んで食(た)べましよう!

また、大豆(だいず)はいろいろ(な)食(じ)品(ひん)に(変)身(へんしん)します!使(つか)わな(ない)日(ひ)は(な)い(と)言(い)って(も)良(よ)いくら(い)私(わたくし)たち(の)食(じ)生活(くわつが)を(支)え(て)く(れ)てく(れ)る食(じ)品(ひん)な(ん)です(よ)。

給食(じゆくじき)でも『大豆(だいず)』を(使)ったメニュー(メニュー)が(た)くさん(あ)り(ま)す。確(かく)認(にん)して(み)て(ね)!



など...

### 2月に使用する地場産物

かぶ・キャベツ・小松菜・春菊  
だいこん・にんじん・はくさい  
ほうれん草・しいたけ・しめじ

詳しくは、葉の一部分を摘み取っていただく。

### 今月の薬草【春菊】

食(じ)べ(て)お(い)い(い)季(き)節(せつ)“旬(しゅん)が冬(ふゆ)”で、春(はる)に(な)る(と)黄(わ)色(しき)い菊(きく)の(よ)う(な)花(はな)が(さ)く(こ)と(か)ら“春菊(はるきく)”と(な)名(な)付(づ)け(ら)れ(て)い(ま)す。春菊(はるきく)に(は)『β(ベータ)カロテン(カロテン)』が(お)お(お)く(く)含(ひ)ま(れ)て(い)る(の)で、のど(のど)や(お)お(お)な(な)か(か)の調(てい)子(し)を(と)との(と)の(と)を(ま)る(め)て(い)ま(す)。“食(じ)べ(る)風(ふう)邪(じゃ)薬(やく)”と(よ)呼(よ)ば(れ)て(い)ま(す)。

### アンコール給食の第1位は...?

- 1位 豚キムチ丼 2年連続1位!
- 2位 とりのレモン揚げ
- 3位 たこめし



“卒業(そつぎやう)まで(に)もう一度(いちど)食(じ)べたい”と思(おも)う給食(じゆくじき)のアンケート(アンケート)を取(と)り(ま)し(た)! 小(しょう)学(がく)校(がう)で(は)「カレーライス」や「親子丼(おやこどん)」など(に)が(じ)上(じやう)位(ゐ)に、中(ちゆう)学(がく)校(がう)で(は)、「とりの唐揚げ(からあげ)」や「ナン・キーマカレー(カレー)」が(ま)が(り)つ(て)い(ま)し(た)。中(ちゆう)学(がく)3(さん)年(ねん)生(せい)は(学)校(がく)給(じゆく)食(じき)を(食)べる(の)も(と)少(す)し・・・卒(そつ)業(ぎやう)し(て)か(ら)も(宇)陀(うた)市(し)の給食(じゆくじき)の味(あじ)を(覚)えて(い)て(ほ)しい(と)思(おも)っ(て)い(ま)す(よ)。

上(じやう)位(ゐ)の献立(けんてい)は3(さん)学(がく)期(き)に(一)つ(と)づ(も)多(おほく)く実(じ)施(し)し(ま)す(の)で(楽)し(み)に(し)て(い)て(く)だ(さ)い(ね)〜!

### 給食レシピ紹介 “大根の皮入り青菜昆布” (1月24日実施)

材料(ざいりょう) (中(ちゆう)学(がく)生(せい)4(にん)人(ひと)分(ぶん))

- 小松菜 270g
- 大根 270g
- にんじん 50g
- 塩昆布 25g
- 薄口しょうゆ 小(こ)さ(じ)2
- みりん 大(おほ)さ(じ)2
- ごま(いり) 大(おほ)さ(じ)1
- ごま油 大(おほ)さ(じ)1強

#### 作り方

- 小松菜…5mm幅(はば)に切(き)つ(て)さ(っ)と(こ)茹(ゆ)で(て)お(く)
- 大根、にんじん…細(こ)切(き)
- 大根の皮…粗(あら)み(じ)ん(じ)ん)切(き)り

- フライパンにごま油(ごまあぶら)を(ひ)き、大根(だいこん)の皮(かわ)を(炒)める。
- 大根、にんじん(にんじん)を(加)え、サツ(さつ)と(炒)める。
- 調味料(ちゆうみりょう)と塩昆布(しおこんぶ)を(入)れ、炒(いた)める。
- 仕上げ(しあげ)に下茹(かみせ)いで(し)た(小)松菜(こまつな)を(入)れ、ごま油(ごまあぶら)を(ふ)つ(て)完(かん)成(せい)。