

令和3年度 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	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(火)	 減量 あじつけパン		ツナのトマトソーススパゲティ フライドビーンズ キャベツのスープ	牛乳 ツナあぶらづけ だいず ひよこまめ レッドキドニー とうふ	あじつけパン スパゲティ オリーブあぶら なたねあぶら こめこ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな トマト グリーンピース キャベツ	幼 480 小 593 中 702	17.5 22.4 26.5
2日(水)	 ちらしずし		【ひなまつり献立】 しろみざかなのさんしょくあげ すましじる	牛乳 こうやどうふ ちりめんじゃこ さわら きんしたまご わかめ	ごはん さとう ふ こむぎこ みじんこ なたねあぶら でんぶん	にんじん れんこん たまねぎ えだまめ ほしいいたけ たくあん なばな たけのこ	幼 475 小 623 中 773	18.0 23.0 28.5
3日(木)	 あじつけパン		はくさいのサラダ クリームシチュー きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく だっしふんにゆう ツナあぶらづけ	あじつけパン ごま マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら さとう	はくさい にんじん コーン たまねぎ しめじ デコボン	幼 512 小 678 中 845	19.8 26.6 32.8
4日(金)	 カレーライス		キャベツとブロッコリーのサラダ フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	むぎ ごはん なたねあぶら じゃがいも さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パインかん おうとうかん	幼 498 小 657 中 824	14.6 20.5 25.0
7日(月)	 わかめごはん		【卒業お祝い献立】 チキンナゲット おいおいデザート ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	牛乳 わかめ チキンナゲット ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら ごま おいおいデザート	ほうれんそう にんじん もやし はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 506 小 630 中 796	17.0 22.5 27.5
8日(火)	 あじつけパン		ぶたにくのハニーマスタードいため コールスローサラダ コンソメスープ	ジョア(マスカット) ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら コールスロードレッシング でんぶん はちみつ	たまねぎ キャベツ コーン にんじん えだまめ だいこん こまつな	幼 465 小 552 中 704	21.9 25.6 32.0
9日(水)	 減量ごはん		カレーうどん かみかみすのもの てづくりみたらしだんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ するめ	ごはん うどん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま こめこだんご でんぶん	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん こまつな	幼 470 小 610 中 762	12.1 17.6 20.7
10日(木)	 おひなサンド (こめこパン)		【牧場からの届け物 ミルクの想い なかよし献立】 サーモンのハーフフライ なのはなとしんじゃがのソテー はるキャベツとチキンのごまミルクスープ ミルクメークココア	牛乳 さけ とりにく だっしふんにゆう みそ	こめこパン こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも バター マヨネーズ オリーブあぶら さとう ごま ミルクメークココア	なばな にんじん たまねぎ キャベツ	幼 577 小 741 中 923	25.2 31.8 39.8
11日(金)	 ごはん		とりにくとしろねぎのさっぱりに ブロッコリーのおかかあえ えびとはるさめのスープ	牛乳 とりにく かつおぶし えび ベーコン	ごはん さとう はるさめ	しろねぎ たまねぎ えだまめ ブロッコリー はくさい にんじん こまつな	幼 461 小 613 中 767	19.2 26.4 32.1
14日(月)	 ごはん		かきあげ ちりめんキャベツ やまとのにゆうめん	牛乳 ちくわ かまぼこ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも そうめん こめこ てんぶらこ でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ しゅんぎく キャベツ たくあん ほしいいたけ あおねぎ	幼 482 小 639 中 799	13.1 19.0 22.2
15日(火)	 こめこパン		しろみざかなのスイートチリソースかけ マカロニサラダ ベーコンとしめじのチャウダー	牛乳 しいら ベーコン だっしふんにゆう	こめこパン こめこ さとう でんぶん なたね油 はちみつ ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり コーン しめじ	幼 491 小 650 中 812	23.4 29.7 37.0
16日(水)	 ぶたキムチどん		トックいりスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	むぎ ごはん ごまあぶら ごま さとう トック	たまねぎ あおねぎ キムチ きりぼしだいこん ほしいいたけ にんじん	幼 490 小 636 中 780	17.6 24.0 28.1
17日(木)	 あじつけパン		【毎月17日は減塩の日】 とりのレモンあげ こまつなどもやしのソテー やさいスープ	牛乳 とりにく にくだんご	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 570 小 755 中 948	22.6 30.4 37.8
18日(金)	 きぬがさどん		つぼづけ はくさいのにびたし	牛乳 あぶらあげ たまご さつまあげ	ごはん さとう でんぶん	たまねぎ あおねぎ にんじん つぼづけ はくさい	幼 445 小 590 中 738	16.0 22.4 27.2

☆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。

3月食育たより

いよいよ今年度も終わりに近づいてきてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、変わってしまったことがたくさんあります。これからは「新しい生活様式」を実践しながら、心もからだも健康で過ごせるように、食べることを大切にしていきたいです。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 の中に「よくできた...〇、時々できた...△、全然できなかつた...×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p> <p>自分に必要な量を食べて食べることができた</p> <p>少なめ たっぷり 大盛り</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>食生活をもっと振り返って</p> <p>感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べる</p> <p>感謝</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>時間に食べ終わることができた</p>
<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>期ごはんと量を決めて食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べる</p> <p>ことができた</p>	<p>脂分や塩分のとり過ぎに気をつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

給食レシピ紹介 “豚キムチ丼”

【作り方】

(2月9日実施)

- 材料 (中学生4人分)
- 豚肉・・・160g
 - 酒・・・大さじ1
 - ごま油・・・小さじ1
 - たまねぎ・・・350g
 - 青ねぎ・・・20g
 - 白菜キムチ・・・100g
 - 切り干し大根・・・25g
 - 砂糖・・・小さじ4
 - こいくちしょうゆ・・・小さじ4
 - おろししょうが・・・小さじ1
 - いりごま・・・大さじ2
 - コチュジャン・・・小さじ1
- ※ごはん・・・4人分

- フライパンにごま油を半量入れ、豚肉を炒める。酒を加え、火を通す。
- ①にたまねぎを加え炒める。たまねぎがしんなりしたら、切り干し大根を加え炒める。
- 白菜キムチを加え、砂糖・こいくちしょうゆを加えなじませる。
- コチュジャン、おろししょうが、ごま、ごま油を加え、混ぜ合わせ、青ねぎを加えて完成。



3月に使用する地場産物

にんじん こまつな キャベツ
 ほうれんそう はくさい しめじ
 だいこん 鶏は、裏の献立表の本文字になつている部分で確認してください

今月の葉草【なのはな】

「アブラナ」の穂先10～15cmのところを食べる野菜で、2月から3月の早春の時期に、2、3輪の黄色い花が咲いた頃に食べます。ミネラルやビタミンを多く含んでいるため、免疫力がアップし、美肌効果や造血作用もある栄養豊富な野菜です。鉄分、カルシウム、カリウム、葉酸、ビタミンC、カロテン等が多く含まれています。「菜の花と新じゃがのソテー」という料理に入っています。

今月の季節のフルーツは「デコポン」です。全国各地で栽培されている果物で、奈良県でも栽培されています。ハウス栽培のものは、12月から2月、ハウスの外で栽培されているものは、2月から6月に収穫されます。柑橘類の中でも、甘みが強く、酸っぱさが少ないみかんで、とても人気があるんです。「しらぬい」とも呼ばれ、その中でも甘みが強いものが「デコポン」と呼ばれるそうです。

