


令和2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 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
8日(金)	 ななくさごはん		たらものいろどりやさいあんかけ	牛乳 ちりめんじゃこ	むぎごはん なたねあぶら	だいこん たまねぎ	幼 408	18.0
			いそかあえ	たら しそひじき	さとう でんぷん	にんじん えだまめ きパプリカ	小 535	24.6
			はなふのすましじる	わかめ とうふ	はなふ	こまつな もやし あおねぎ たけのこ	中 672	30.0
12日(火)	 こめこパン		とりにくのからあげ	牛乳 とりにく	こめこパン でんぷん	ブロッコリー コーン	幼 547	22.5
			ブロッコリーとコーンのサラダ	やきぶた とうふ	こむぎこ なたねあぶら	にんじん もやし はくさいキムチ	小 715	30.8
			サウザンドアイルランドドレッシング	キムチいりとうふのスープ	サウザンドアイルランドドレッシング	きくらげ あおねぎ たまねぎ	中 888	38.2
13日(水)	 ごはん		【日本のお正月料理】	牛乳 ぶり とうふ	ごはん さとう でんぷん	にんじん だいこん	幼 530	20.6
			ぶりのてりやき	みそ くらまめきなこ	さといも こめこだんご	やまとまな	小 657	25.8
			かわりこはくなます	こんぶ あぶらあげ	はるさめ		中 821	30.4
14日(木)	 あじつけパン		ならのきなこぞうに うだのくらまめきなこ	牛乳	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ キャベツ	幼 537	22.2
			ぶたにくのハニーマスタードいため	ぶたにく	はちみつ じゃがいも	にんじん かぶ	小 696	29.7
			ポトフ	ウインナー	レモンムース		中 855	36.8
15日(金)	 ごはん		【台湾のお正月料理】【なかよし献立】	牛乳 たい	ごはん なたねあぶら	たまねぎ きパプリカ しろねぎ	幼 502	15.6
			しろみぎかなのあまずあんかけ	いか ギョーザ	こめこ でんぷん さとう	あかパプリカ パインアップル	小 640	21.0
			あおないため みかん	あつあげ	はくさい だいにん	こまつな にんじん	中 800	25.5
18日(月)	 ごはん		すいギョーザいりたいわんスープ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごはん はるさめ	やまとまな もやし にんじん	幼 464	16.8
			はるまき	かつおぶし ぶたにく	なたねあぶら さとう	たまねぎ あおねぎ	小 743	25.7
			やまとまなともやしのおかかあえ	とうふ あかみそ	ごまあぶら でんぷん	ほししいたけ しめじ	中 758	28.3
19日(火)	 セルフやきそばパン		【毎月19日は食育の日】	牛乳 ぶたにく	あじつけパン やきそば	たまねぎ キャベツ	幼 509	18.5
			セルフやきそばパン	ヨーグルト	なたねあぶら	にんじん みかんかん パインかん	小 675	25.3
			フルーツヨーグルト	にくだんご	でんぷん	おうとうかん だいにん チンゲンサイ	中 844	31.3
20日(水)	 やまとうしのぎゅうどん		やまとうしのぎゅうどん	牛乳 ぎゅうにく(やまとうし)	ごはん なたねあぶら	たまねぎ にんじん	幼 449	15.8
			つぼづけ	さつまあげ	さとう でんぷん	しいたけ あおねぎ	小 597	22.1
			はくさいとさつまあげのみそじる	みそ	こんにやく	はくさい つぼづけ	中 740	26.1
21日(木)	 あじつけパン		ししゃものカレーあげ	牛乳 ししゃも	あじつけパン でんぷん	ブロッコリー にんじん	幼 446	20.3
			ブロッコリーのごまあえ	ちりめんじゃこ	こむぎこ なたねあぶら ごま	たまねぎ こまつな	小 593	26.6
			えびとはるさめのスープ	えび ベーコン	さとう はるさめ みかんジャム	しいたけ	中 757	35.6
22日(金)	 ごはん		ぶたにくとはくさいのポンズネーズ	牛乳 ぶたにく	ごはん なたねあぶら	はくさい にんじん こまつな	幼 467	20.1
			くらまめのにまめ	くらまめ とりにく	マヨネーズ さとう	たまねぎ たけのこ	小 617	27.4
			こうやどうふのもの	こうやどうふ		ほししいたけ インゲン	中 777	33.8
1月24日から30日は、全国学校給食週間です。								
25日(月)	 もぶりごはん		【全国うまいもんめぐり① 広島県】	牛乳 ちりめんじゃこ	むぎごはん さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ	幼 465	19.8
			もぶりごはん	ちくわ ぶたにく	なたねあぶら でんぷん	インゲン たまねぎ こまつな	小 605	24.5
			ぶたにくのレモンあげ	わかめ とうふ あぶらあげ	こんにやく	レモン	中 753	29.7
26日(火)	 こめこパン		【全国うまいもんめぐり② 北海道】	牛乳 さけ みそ	こめこパン マヨネーズ	コーン ブロッコリー	幼 463	23.6
			さけのみそマヨチーズやき	ヨーグルト チーズ	さとう じゃがいも	カリフラワー にんじん	小 599	29.4
			はなやさいサラダ	コンソメスープ	コンソメスープ	たまねぎ しめじ	中 732	36.2
27日(水)	 ごはん		【全国うまいもんめぐり③ 奈良県】	牛乳 ぎゅうにく(やまとうし)	ごはん ふ こんにやく	はくさい にんじん ごぼう	幼 483	18.4
			やまとうしのすきやき	やきどうふ するめ	なたねあぶら さとう	しいたけ たまねぎ あおねぎ	小 639	25.5
			だいこんのきんぴらふう	いちご	ごま ごまあぶら	だいにん こまつな いちご	中 798	30.9
28日(木)	 さばサンド		【全国うまいもんめぐり④ 福井県】	牛乳 さば	きかくパン こめこ	キャベツ にんじん コーン	幼 525	20.6
			さばサンド	やさしいソテー	でんぷん なたねあぶら	たまねぎ だいにん トマト	小 665	25.9
			うちまめいりミネストローネ		じゃがいも オリーブあぶら		中 826	31.7
29日(金)	 よこすかいかいこんカレー		【全国うまいもんめぐり⑤ 神奈川県】	牛乳	むぎごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ	幼 585	18.9
			よこすかいかいこんカレー	ぶたにく	なたねあぶら さとう	パインアップル だいにん	小 738	24.8
			イカリングフライ	イカリングフライ		れんこん	中 945	31.7

☆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。 ☆宇陀市産の食材は赤字、奈良県産の食材は下線で表記しています。  
☆15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

学校では、1年のまとめとなる3学期が始まりました。風邪や新型コロナウイルスに負けないように引き続き「手洗い・うがい・マスク」をしっかりとしましょう。栄養バランスの良い食事を心がけることも大切です。

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

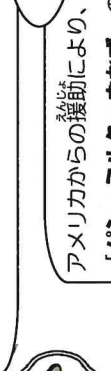
昭和22年、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、山形県の小学校で給食が始まりました。

現在、みなさんが食べている給食にはさまざまな歴史があるんだよ。

● 明治22年 (1889年)



● 昭和25年 (1950年)



● 昭和51年 (1976年)



● 昭和39～43年 (1964～1968年)



● 昭和38年 (1963年)



おにぎり 鮭の塩焼き 漬物

パン ミルク カレーシチュー

お豆腐ごはん 豚肉のレモン揚げ

もふりごはん 豚肉のレモン揚げ

もふりごはん 豚肉のレモン揚げ

もふりごはん 豚肉のレモン揚げ



新年あけましておめでとうございます。今年も「安全・安心・おいしい」給食を作りますので、よろしくお願ひします。



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



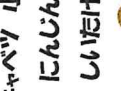
「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



「春の給食を見てみよう」



宇陀市立学校給食センター  
24日～30日  
しゅっぱーつ!

にほんあじ  
日本味めぐりツアー  
各地の郷土料理を味わおう

北海道  
・鮭のみそマヨネーズ焼き

福井県  
・さばサンド  
・打ち豆入り  
ミネストローネ

広島県  
・もふりごはん  
・豚肉のレモン揚げ

神奈川県  
・横須賀海軍カレー

奈良県  
・大和牛のすき焼き

給食レシピ紹介「大和まなとあさりの奈良和え」(12月4日実施)

【材料(中学生4人分)】  
・大和まな 100g  
・だいこん 15g  
・にんじん 90g  
・あさりのつくだ煮 25g

【作り方】  
① 大和まな…1cmに切り茹でて冷ましておく  
だいこん、にんじん…細切りにしてさっと茹でて冷ましておく  
奈良漬…細切りにしておく  
② ①とあさりのつくだ煮・すりごまを合わせる。

給食センターのHP  
もチェックしてくださいね。

1月に使用する地場産物

じゃがいも かぶ キャベツ 小松菜  
だいこん たまねぎ にんじん 白菜  
青ねぎ 梅だいこん しいたけ きくらげ

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

今月の薬草「春の七草」

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ  
スズナ・スズシロ」が春の七草と呼ばれます。  
これらを入れたおゆを1月7日(人日の節句)に  
食べて、1年間、病気をしないで健康にいられるよう  
に願います。給食では8日「七草ごはん」が出ます。  
疲れた胃を休めてください。