

平成30年度 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)
4日(火)	あじつけパン		しろみざかなのフレッシュトマトソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 しいら ベーコン	あじつけパン でんぷん こめこ オリーブあぶら さとう なたねあぶら	トマト たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	幼 465 小 609 中 796	21.8 27.5 34.7
5日(水)	ごはん		いわしのかばやき はくさいとこまつなのごまあえ あつあげのみそしる	牛乳 いわし あつあげ みそ	ごはん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう ごま じゃがいも	はくさい こまつな にんじん たまねぎ あおなご しょうが	幼 524 小 668 中 808	19.1 24.7 28.7
6日(木)	あじつけパン		ウインナーとたまねぎのケチャップ煮 キャベツとにんじんのソテー コーンチャウダー	牛乳 だっしふんにゆう ベーコン ウインナー	あじつけパン バター なたねあぶら こむぎこ	にんじん キャベツ ピーマン コーン たまねぎ ブロッコリー まかんじどうがらし	幼 493 小 658 中 849	17.9 24.7 31.0
7日(金)	なつやさいカレー		【うだやさいのひ】 なつやさいカレー フルーツポンチ わふうたまねぎドレッシング ほうれんそうとしめじのサラダ	牛乳 ぶたにく	むぎ ごはん なたねあぶら さとう こめこだんご わふうたまねぎドレッシング	さとう かぼちゃ ほうれんそう トマト たまねぎ しめじ おうとう みかん パイナップル	幼 540 小 705 中 852	15.9 22.1 25.8
10日(月)	ごはん		ちくわのいそべあげ まかんじとなすのいなかいため えのきとだいこんのみそしる	牛乳 ちくわ わかめ みそ かつおぶし あおのり	ごはん なたねあぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	まかんじどうがらし さとう にんじん えのき だいこん あおなご	幼 407 小 526 中 693	13.6 18.4 23.5
11日(火)	あじつけパン		ぶたにくのハニーマスタードいため ゆでとうもろこし とうがんのスープ	牛乳 ぶたにく えび	あじつけパン なたねあぶら はちみつ でんぷん	たまねぎ とうもろこし とうがん ほしいいたけ しょうが にんじん あおなご	幼 465 小 630 中 810	22.9 31.2 38.5
12日(水)	ごはん		あじのなんばんづけ ひじきいりきんぴら ほうれんそうのすましじる	牛乳 あじ ぎゆうにく ひじき やきかまぼこ	ごはん でんぷん さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら こんにやく	ピーマン にんじん たまねぎ しそ ごぼう しめじ ほうれんそう	幼 500 小 649 中 784	19.8 24.7 29.1
13日(木)	きかくパン セルフ ハンバーガー		<おきなわけんのりょうり> セルフハンバーガー ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 ハンバーグ ぶたにく とうふ もずく いかまぼこ	うずまきパン(きかくパン) ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん キャベツ にがり えのき たまねぎ コーン あおなご しょうが	幼 518 小 659 中 852	20.4 26.4 32.8
14日(金)	ごはん		とうふナゲット きゅうりとキャベツのちゅうかふうみ ごもくスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とうふナゲット ぶたにく	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん ブルーベリーゼリー	きゅうり キャベツ にんじん もやし しょうが はくさい たけのこ ほしいいたけ	幼 437 小 595 中 695	10.9 16.6 18.4
18日(火)	きかくパン		クロック カレーいため チンゲンサイとうずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ うずらたまご	きかくパン クロック なたねあぶら	キャベツ にんじん しょうが チンゲンサイ	幼 518 小 658 中 818	22.3 28.5 33.6
19日(水)	ごはん		【しょくいくのひ】 さばのだいこんおろしかけ やさいのしおこうじあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま	だいこん はくさい こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ あおなご	幼 506 小 634 中 773	18.9 24.4 28.2
20日(木)	あじつけパン		<せかいのりょうり フランス> ぎゆうにくのワインふうみソースに きのこのマリネ ポトフ	牛乳 ぎゆうにく ウインナー	あじつけパン なたねあぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ ピーマン キャベツ あかパプリカ	幼 527 小 698 中 900	21.0 28.3 35.2
21日(金)	ごはん		<おつきみこんだて> さわらのてりやき きゅうりとわかめのすのもの さつまいものみそしる おつきみだいふく	牛乳 さわら ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん さとう でんぷん おつきみだいふく さつまいも	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ あおなご	幼 557 小 689 中 818	20.8 25.8 29.9
25日(火)	げんりょう あじつけパン		てづくりミニピザ ゆではなやさい フレンチドレッシング ぶたにくとはくさいのスープ	牛乳 ウインナー チーズ ぶたにく	あじつけパン ピザきじ さとう オリーブあぶら フレンチドレッシング なたねあぶら	たまねぎ コーン もやし ブロッコリー カリフラワー にんじん はくさい トマト	幼 453 小 585 中 644	18.4 24.3 26.7
26日(水)	うだの ピラからどん		うだのピラからどん もやしとわかめのスープ アセロラヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく だっしふんにゆう わかめ ヨーグルト なまクリーム	ごはん さとう こんにやく ごまあぶら でんぷん アセロラジュレ	だいこん ほしいいたけ しめじ にんじん いら たけのこ もやし あおなご しょうが	幼 415 小 554 中 673	12.9 18.1 21.0
27日(木)	ブルーベリー パン		しいらのレモンソースかけ イタリアンソテー ミネストローネ ミルメークココア	牛乳 しいら ベーコン	ブルーベリー パン さとう こめこ オリーブあぶら なたねあぶら マカロ ミルメークココア クルトン じゃがいも	キャベツ あかパプリカ きパプリカ セロリ トマト たまねぎ にんじん	幼 526 小 695 中 802	22.4 28.6 33.6
28日(金)	ごはん		<せかいのりょうり ちゅうごく> まーぼーなす もやしのちゅうかサラダ チゲスープはるさめ	牛乳 ぶたにく あかみそ くきわかめ	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	しょうが さとう にんじん あおなご たまねぎ もやし キャベツ いら たけのこ	幼 385 小 515 中 628	11.7 17.1 19.7

☆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。 ☆奈良県産の食材は太字、宇陀市産の食材は斜め字で表記しています。

※ 学校ごとに給食の実施日が異なります。自分の学校の予定と照らし合わせてご覧ください。



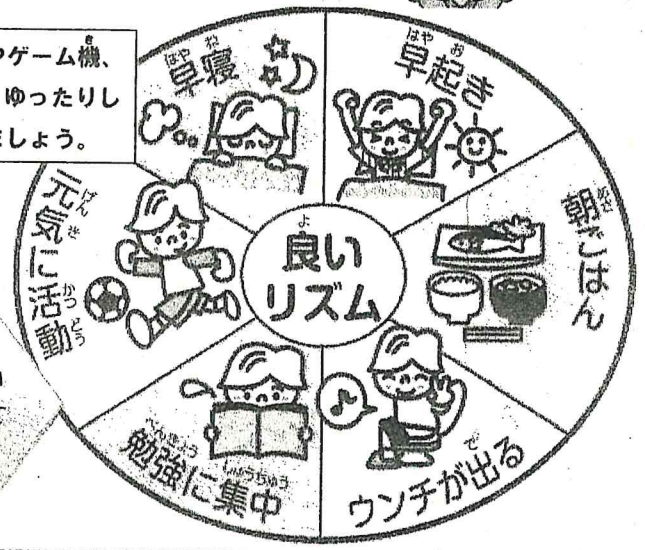
ながかった夏休みも終わり。2学期が始まりました！9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。
夏の疲れが出てくる頃なので、朝・昼・夕の食事をしっかりとって早寝・早起きを心掛けましょう。
また、今月は楽しみにしていた運動会があります。水分補給をこまめにして取り組みましょう。



生活リズムを整えましょう



寝る前は、テレビやゲーム機、携帯電話は控えて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんのリズムをつけると体調が整って元気に活動できるよ！

給食レシピ紹介

(7月12日実施分) ※分量は中学生

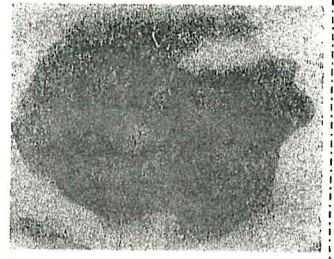
“ミートボールと豆のケチャップ煮”

- 【分量4人分】
- スープ用肉団子 80g
 - 油 2g
 - ゆで大豆 60g
 - たまねぎ 80g
 - ピーマン 12g
 - 赤パプリカ 12g
 - トマトケチャップ缶 26g
 - ★ トマトピューレ 8g
 - 砂糖 10g
 - コンソメ 1.6g

ピーマン・パプリカは、加熱してもビタミンCが壊れにくいので、煮物に加えても見た目がきれいで食欲をそそります！

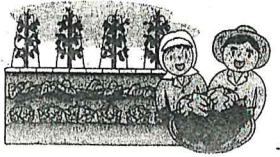
【作り方】

- ① たまねぎは1cm角、ピーマンと赤パプリカは0.5cm角に切る。
- ② スープ用肉団子は茹でておく。ゆで大豆はさっと水洗いしておく。
- ③ 鍋(フライパン)に油を熱し、たまねぎを炒める。
- ④ ゆで大豆も入れ炒め、★の調味料を入れてスープ用肉団子を加えたら、真材が隠れるくらいたっぷりの水を入れ、煮る。
- ⑤ ピーマン・赤パプリカを加え、全体に程よく照りが出るまで煮詰める。

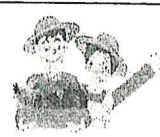


9月に使用する地場産物(宇陀市内の野菜)

- じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・きゅうり
こまつな・たまねぎ・トマト・しめじ
なす・ピーマン・ほうれんそう・しいたけ



詳しくは、裏の献立表のななめ文字になっている部分を確認ください！



～今月の薬草～「にら」

スタミナアップ・骨強化！

にらはひとつの株から最低3回は収穫できる生命力あふれる野菜です。強力な抗酸化作用のあるカロテン・ビタミンCのほかにも、骨をじょうぶにし、骨粗しょう症を予防するカルシウムを豊富に含んでいる、まさに“スタミナ野菜”です！

