

平成30年度 11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)
1日(木)	こめこパン		てづくりしろみざかなのハーブフライ ブロッコリーとカリフラワーのソテー うずらたまごのスープ	牛乳 しいら うずらたまご	こめこパン こむぎこ パンこなたねあぶら でんぶん	ブロッコリー カリフラワー コーン CAJIA たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ あおなご	幼 479 小 628 中 762	26.0 32.8 39.7
2日(金)	ブルーベリーの サワーライス		ぶたにくのグリルメイプルマスタードソース こまつなとむらさきそうしのサラダ くとうきばドレッシング ごぼうとゴロゴロこんさいのチャウダー	牛乳 ぶたにく くろめめ とうにゆう ちりめんじゃこ なまクリーム かいそうめん	むぎごぼん さとう でんぶん じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら メーブルシロップ	ブルーベリー こまつな オレンジ ゆず ごぼう たまねぎ CAJIA	幼 563 小 718 中 855	20.2 25.7 29.3
5日(月)	ごはん		【世界の料理 韓国】 ●タッカルビ もやしのナムル ●トックスープ	牛乳 とりにく わかめ	ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	キャベツ レタス たまねぎ あかパプリカ ビーマン もやし CAJIA ほうれんそう ほししいたけ	幼 448 小 596 中 727	13.8 19.7 23.0
6日(火)	あじつげパン		ポークビーンズ ブルーベリージャム コールスローサラダ きのこたつぷりスープ	牛乳 だいたず レッドキドニー ぶたにく ベーコン	あじつげパン なたねあぶら さとう フレンチドレッシング でんぶん ブルーベリージャム	たまねぎ CAJIA レタス キャベツ コーン きゅうり トマト エリンギ きくらげ ほししいたけ	幼 456 小 601 中 778	17.2 23.7 29.5
7日(水)	ごはん		さんまのおかかにか こまつなとかきのしらあえ あげとはくさいのみそしる	牛乳 さんまのおかかにか とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん さとう ごま じゃがいも	こまつな かき あじつげしめじ ほうれんそう CAJIA あおなご	幼 487 小 619 中 732	21.0 27.3 30.1
8日(木)	あじつげパン		てづくりいわしのソースかけ ブロッコリーとツナのソテー ビーフンスープ	牛乳 いわし まぐろのみずに	あじつげパン こめこ でんぶん なたねあぶら さとう ビーフン	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ CAJIA ほうれんそう しょうが	幼 449 小 596 中 777	16.8 22.7 28.5
9日(金)	ちらしずし		ちらしずし だいたずとごぼうとじゃこのあげに すましじる プリン	牛乳 とうふ だいたず ちりめんじゃこ やきかまぼこ わかめ	ごはん さとう ごま なたねあぶら でんぶん プリン さつまいも	CAJIA たけのこ えだまめ ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのき あおなご	幼 527 小 674 中 797	15.1 20.8 23.6
12日(月)	ごはん		【宇陀やさいの日】 いわしのさんがやき いりどうふ かぼちゃのみそしる	牛乳 いわしのさんがやき とうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぶん	しょうが CAJIA ゆず ほうれんそう ほししいたけ あおなご かぼちゃ ほうれんそう ほうれんそう	幼 399 小 532 中 642	14.2 20.5 22.8
13日(火)	あじつげパン		ナポリタン イタリアンサラダ コーンチャウダー	牛乳 ウィンナー ベーコン	あじつげパン スパゲッティ なたねあぶら さとう こむぎこ イタリアンドレッシング バター	たまねぎ CAJIA カリフラワー ビーマン ブロッコリー コーン レタス	幼 486 小 648 中 834	17.8 24.6 30.6
14日(水)	ごはん		だいこんのそぼろに にぼしのいそのかあげ さつまじる かき	牛乳 とりにく ぶたにく にぼし みそ さつまあげ	ごはん なたねあぶら てんぶらこ さとう こんにやく さつまいも でんぶん	しょうが ほうれんそう CAJIA たまねぎ えだまめ あおなご かき	幼 480 小 631 中 761	18.2 25.3 28.9
15日(木)	きかくパン		やきウインナー えがおでビーンズサラダ にくだんごスープ	牛乳 ウィンナー だいたず ひじき にくだんご	きかくパン さとう でんぶん ごまドレッシング	えだまめ コーン ほうれんそう CAJIA たまねぎ ほうれんそう	幼 478 小 623 中 809	21.8 28.3 35.5
16日(金)	このはどん		このはどん はくさいのゆずかおりあえ とうふナゲット	牛乳 やきかまぼこ あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ とうふナゲット	むぎごぼん さとう でんぶん なたねあぶら	たまねぎ あおなご CAJIA ほうれんそう レタス ゆず	幼 504 小 692 中 827	16.9 24.0 27.9
19日(月)	ごはん		【宇陀やさいの日】 さばのしおやき こまつなとはくさいのごまあえ とうにゆうあすかなべ	牛乳 さば とりにく あぶらあげ とうにゆう	ごはん ごま さとう なたねあぶら こんにやく	ほうれんそう オレンジ CAJIA ほうれんそう ほうれんそう しょうが	幼 479 小 604 中 738	18.8 24.3 28.4
20日(火)	こめこパン		ぶたにくとだいたずのパーベキューに カリフラワーのフリッター リボンパスタスープ ほうちーズ	牛乳 ぶたにく だいたず みそ ベーコン ほうちーズ	こめこパン なたねあぶら ごま さとう てんぶらこ リボンパスタ でんぶん	ビーマン CAJIA たまねぎ しょうが カリフラワー ほうれんそう	幼 521 小 686 中 817	24.4 32.1 37.7
21日(水)	ごはん		ミートボールすぶた フルーツあえ ちゅうかスープ	牛乳 にくだんご ぶたにく わかめ とうふ	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぶん りんごゼリー	CAJIA たまねぎ おうとう みかん きパプリカ たけのこ ほうれんそう もやし しょうが パイナップル	幼 473 小 624 中 760	15.6 21.6 25.3
22日(木)	ブルーベリーパン		ぶたにくのわかくさあんかけ うだぐりんパスタサラダ こまつなとたまじゃがのピシソワーズふう	牛乳 ぶたにく ひじき ベーコン とうにゆう	ブルーベリーパン でんぶん じゃがいも なたねあぶら スパゲティ オリーブあぶら	キャベツ ほうれんそう CAJIA たまねぎ カリカリうめ	幼 430 小 629 中 770	21.6 28.8 34.8
26日(月)	ごはん		とりてん だいたずとひじきのにも さつまいものみそしる	牛乳 とりにく わかめ だいたず ひじき みそ さつまあげ あぶらあげ	ごはん なたねあぶら さとう さつまいも てんぶらこ	CAJIA えだまめ ほうれんそう しょうが	幼 493 小 642 中 805	21.0 26.8 36.6
27日(火)	あじつげパン		やきそば かいそうサラダ ばいせんごまドレッシング キムチいりとうふのスープ	牛乳 ぶたにく かいそうミックス とうふ やきそば	あじつげパン ちゅうかめん なたねあぶら ごま ごまドレッシング	たまねぎ キャベツ CAJIA だいこん えだまめ しょうが もやし はくさいキムチ あおなご	幼 522 小 681 中 871	18.5 25.5 31.5
28日(水)	ごはん		あげさばのだいこんおろしかけ くきわかめのいためもの やまとのにゆうめん	牛乳 さば くきわかめ ぶたにく さつまあげ カニふうみかまぼこ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら ふしろうめん さとう	ほうれんそう CAJIA ごぼう ほししいたけ たまねぎ あおなご レタス	幼 557 小 703 中 856	19.7 25.4 30.1
29日(木)	あじつげパン		ならのだいたずコロッケ キャベツとにんじんのミートソテー やさいスープ	牛乳 ウィンナー ぶたにく	あじつげパン コロッケ なたねあぶら さとう でんぶん	キャベツ CAJIA もやし レタス たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	幼 515 小 663 中 838	17.8 23.6 28.7
30日(金)	チキンカレー		チキンカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	むぎごぼん じゃがいも なたねあぶら さとう	CAJIA たまねぎ かぼちゃ パイナップル ほうれんそう きゅうり れんこん しょうが	幼 531 小 684 中 817	15.7 21.4 24.3

☆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。 ☆森農産物の食材は太字、宇陀市産の食材は斜め字で表記しています。
☆料理名の前に「●」のついているものは、今月の宇陀チャンネル野菜たっぷりクッキングで紹介する料理です。

11月給食だより

うだしりつがっこうきゅうしょく
宇陀市立学校給食センター



日暮れが早くなり、冬がそこまで来ていることを感じる季節になりましたね。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけてこまめに手洗いうがいをし、風邪を予防しましょう。11月24日は「和食の日」です。

和食とは、料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしのことです。



かんしゃ 感謝して食べよう



えいようし
栄養士
こんだて かんが
献立を考える

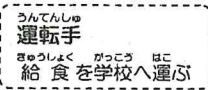
11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきますよう。



しょくざい
食材づくりにかかわる人々
ひとびと



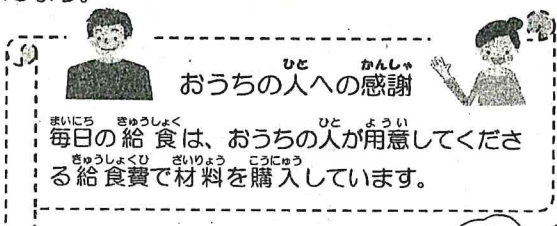
ちやうりいん
調理員
きょうしょく づく
給食を作る



うんてんしゅ
運転手
きょうしょく かつこ
給食を学校へ運ぶ

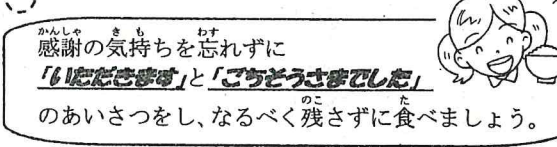


きゅうしょくとうばん
給食当番
きょうしょく くら
給食を配る



おうちの人への感謝

毎日の給食は、おうちの人が用意して下さる給食費で材料を購入しています。



感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

給食レシピ紹介

「スタミナごはん」(10月3日実施分)

材料 (4人分)		なたね油	適量
ごはん	4人分	濃口しょうゆ	大さじ1強
牛肉	60g	砂糖	大さじ1,1/3
ごぼう	60g	和風だしの葉	小さじ1/2
にんじん	20g	ごま油	小さじ1
突きこんにやく	20g	ごま	大さじ1弱
えだまめ	12g	水	140cc

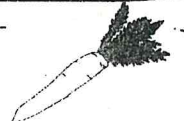
作り方

- ① ごぼうは、さがきにして水につけ、アク抜きをする。
- ② にんじんは、2~3mmのせん切りにする。
- ③ 突きこんにやくは、ゆがいてアク抜きをする。
- ④ 鍋(フライパン)に、なたね油を引き、ごぼうを炒める。
- ⑤ 肉を入れて炒め、突きこんにやく、にんじん、えだまめの順に入れて炒め、砂糖、和風だしの葉、しょうゆ、水を入れて煮る。
- ⑥ 仕上げに、ごま、ごま油を入れて混ぜる。
- ⑦ 出来上がった具を、あついうちにご飯と混ぜて出来上がり。

☆出来た具を、ごはんと一緒に混ぜるので、煮汁は、少し残すようにする方が、よくなじみます。

~今月の薬草~「大根」

春の七草に「スズシロ」として入っているのが大根です。効果はとても強く、風邪や胃の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンB1が多く含まれています。



11月に使用する地場産物

(宇陀市内の野菜)

さつまいも・かぼちゃ・こまつな・だいこん
たまねぎ・にんじん・青ねぎ・白菜
ほうれん草・きくらげ

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!

白菜の
種類だよ!

紫菜子・オレンジクイン

宇陀チャンネルで給食の献立を紹介します!

宇陀チャンネルで月末に、放映されている「野菜たっぷりクッキング」に、3ヶ月間(10月~12月分)、給食センターが出演しています。11月分は、「チースタッカルビ」「大根とゆで卵のサラダ」「トック入り干しだらのスープ」です!ぜひ見てくださいね!

