

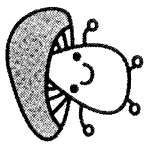
令和元年度 11月分献立予定表

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	たんぱく質
1日(金)	さつまいもいり やまとちやめし		【学校給食甲子園メニュー】 やまとうしとうだきんごぼろのハンバーグ かきソース きらずのたいたん くろまめにゆうめん やまとのかき	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく くろまめ とうにゆう おから さば あぶらあげ かえりちりめん	ごはん なたねあぶら くずこ さとう やまといも こんにやく くろまめそうめん さつまいも どんぶん	うだきんごぼろ にんじん かき やまとまな ほしいいたけ しろねぎ たまねぎ	幼 490 小 639 中 752	17.5 23.1 25.7
5日(火)	こくとうパン		【いいりんごの日】 ぶたにくのおろしりんごソースいため コーンとしめじのソテー ほうれんそうとベーコンのスープ ミルメークストロベリー	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン こくとう なたねあぶら さとう ごま でんぶん ミルメーク ストロベリー	たまねぎ しめじ にんじん コーン ほうれんそう	幼 516 小 679 中 840	21.3 28.7 35.4
6日(水)	ごはん		コロッケ こまつなともやしのおかかあえ さかなだんごじる	牛乳 ちりめんじゃこ さかなだんご	ごはん にくじゃがコロッケ なたねあぶら さとう	こまつな もやし にんじん しろねぎ はくさい ごぼう しめじ にはら	幼 467 小 601 中 725	15.6 21.5 24.3
7日(木)	こめこパン		とりにくのワインふうみソースに ごぼうとひじきのサラダ マヨネーズ キャベツのスープ	牛乳 とりにく ひじき ウインナー	こめこパン なたねあぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん コーン キャベツ	幼 513 小 666 中 813	20.2 27.8 24.3
8日(金)	ごはん		【いい菌の日】 ちくわのみじあげ さつまいものみそしる くきわかめ のいためもの いわしっこ	牛乳 ちくわ いわしっこ くきわかめ ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ	幼 500 小 636 中 848	18.2 23.5 34.3
11日(月)	ごはん		ぶたにくとキャベツのごまだれいため かみかみすのもの あげとたまねぎのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ するめ あぶらあげ わかめ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ あおねぎ きりぼしだいこん こまつな	幼 440 小 583 中 728	17.1 23.8 31.0
12日(火)	あじつけパン		てづくりハムカツ キャベツソテー トマトスープカレー	牛乳 ハム とりにく	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	幼 541 小 738 中 906	21.2 31.8 28.6
13日(水)	ごはん		【なかよしこんだて】 にほしのいそのかあげ もやしのあまずあえ やまとのすきやき	牛乳 にほし あおのり とりにく やきとうふ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ぶ	もやし にんじん えだまめ はくさい しめじ たまねぎ しろねぎ	幼 494 小 653 中 811	19.4 26.5 36.8
14日(木)	こめこパン		いかのサラサあげ にんじんしりしり とうにゆうスープ	牛乳 いか まぐろあぶらづけ ベーコン とうにゆう	こめこパン さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	にんじん コーン えだまめ たまねぎ ごぼう こまつな ほしいいたけ	幼 517 小 691 中 857	24.5 33.4 32.4
15日(金)	やきにくどん		やきにくどん きざみたくあん キムチいりとうふのスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ピーマン たくあん もやし キムチ あおねぎ ほしいいたけ	幼 429 小 573 中 715	16.0 22.4 40.8
18日(月)	ごはん		てづくりさけフライ こまつなごまあえ けんちんじる	牛乳 さけ ちりめんじゃこ とうふ	ごはん こむぎこ ごま さとう パンこ なたねあぶら でんぶん さといも こんにやく ごまあぶら	こまつな はくさい にんじん ごぼう だいこん あおねぎ	幼 453 小 590 中 736	18.6 24.2 27.6
19日(火)	あじつけパン		【食育の日】 ぶたにくのハニーマスタードいため きせつのフルーツ さつまいものシチュー	牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゆう	あじつけパン なたねあぶら はちみつ さつまいも	たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー しめじ	幼 557 小 727 中 889	23.7 31.9 29.1
20日(水)	おやこどん		おやこどん やししゃも ブロッコリーのごまあえ	牛乳 とりにく たまご ししゃも ちりめんじゃこ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ あおねぎ にんじん ブロッコリー	幼 488 小 669 中 813	22.5 33.8 39.4
21日(木)	あじつけパン		とりのレモンあげ アイランドドレッシング ほうれんそうとコーンのサラダ リボンパスタスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン でんぶん リボンパスタ こむぎこ なたねあぶら さとう アイランドドレッシング	ほうれんそう コーン にんじん キャベツ たまねぎ	幼 571 小 745 中 926	20.6 27.8 34.4
22日(金)	さばごはん		【学校給食甲子園メニュー】 まつかぜやき かきなます ならのおぞうに くろまめきなこ	牛乳 さば くろまめ みそ とりにく とうふ くろまめきなこ とうにゆう まめみそ こんぶ	ごはん やまといも さとう くずこ ごま にこみもち さといも	うだきんごぼろ にんじん だいこん かき やまとまな	幼 518 小 667 中 784	22.6 29.1 32.9
25日(月)	ごはん		さつまいものてんぷら スタミナなっとう ブルーベリーゼリー あつあげのみそしる	牛乳 とりにく なっとう あつあげ みそ	ごはん ごまあぶら さつまいも さとう こむぎこ ブルーベリーゼリー てんぷらこ なたねあぶら	キムチ にはら たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ	幼 525 小 673 中 820	15.9 22.2 26.2
26日(火)	あじつけパン		しろみざかなのスイートチリソースかけ はるさめのあえもの ちゅうかスープ	牛乳 ホキ ぶたにく わかめ	あじつけパン こめこ はるさめ でんぶん なたねあぶら ごま はちみつ さとうごまあぶら	にんじん はくさい きゅうり たまねぎ もやし チンゲンサイ	幼 512 小 670 中 840	21.2 27.0 32.6
27日(水)	ごはん		【韓国料理の日】 かんこくふうさばのごまだれやき ナムル チーズタツリタン	牛乳 さば とりにく みそ チーズ	ごはん さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しろねぎ	幼 554 小 698 中 859	20.2 25.7 30.5
28日(木)	あじつけパン		とりマヨ パインかん きのこたつぷりスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら マヨネーズ はちみつ	ブロッコリー にんじん だいこん パインかん たまねぎ あおねぎ えのき しめじ ほしいいたけ	幼 551 小 721 中 897	19.5 26.3 32.2
29日(金)	カレーライス		カレーライス てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん れんこん パインかん	幼 536 小 692 中 852	17.0 22.7 27.0

☆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。

# 11月給食だより

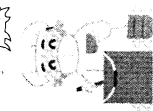
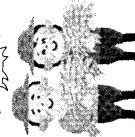


宇陀市立学校給食センター

白晝れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で、風邪を予防しましょう。



## 感謝して食べよう



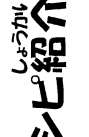
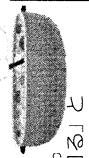
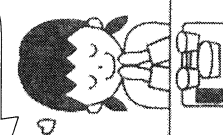
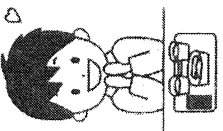
さて、11月23日は、勤労感謝の日。わたしたちのもとには、たくさんの人たちが関わっています。また、食べ物には、ひとつひとつに命があります。

毎日食事ができることは、当たり前前のことではありません。感謝の気持ちをこめて、食事の前には、「いただきます」、食事が終わったら、「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

**「心」のこもった食事のあいさつ**

**いただきます**  
私たちが、元気に過ごすために、生き物のいのちを「いっただく」という、「命への感謝」の気持ちがかめられた言葉です。

**ごちそうさま**  
「馳走」とは、「走り回る」という意味。食事を作るために、食べ物を集めたたり、料理したりと、あちこち走りまわっていただいた「人への感謝」の気持ちがかめられた言葉です。



## 給食レシピ紹介 “厚揚げの味噌煮” (10月16日実施分)

材料 (中学生4人分)  
・絹厚揚げ(冷凍でも可) 220g  
・豚肉 80g  
・酒 小さじ1弱  
・たけのこ 50g  
・にんじん 50g  
・いんげん 25g  
・油(炒め用) 適量  
・三温糖 大さじ1強  
・赤だしみそ 小さじ2と1/2  
・濃口しょうゆ 小さじ1弱  
・みりん 小さじ1弱  
・練りごま 小さじ1/2  
・和風だし 小さじ1/3弱  
・水 200cc  
・片栗粉 小さじ1/3強  
・いりごま 小さじ1弱

作り方  
① 絹厚揚げは、湯がき油抜きする。  
② たけのこは、3mmのいちよう切りし、茹でる。  
③ にんじんは、3mmのいちよう切りにする。  
④ いんげんは、下茹でする。  
⑤ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、酒を入れてほぐす。  
⑥ ⑤に、たけのこ分量の水を入れ、少し煮てから、にんじんを加え、★の調味料を入れて、味付けする。  
⑦ そこに厚揚げを入れ、しばらくアクを取りながら煮る。  
⑧ 煮汁が半分くらいになったら、湯がいたいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
⑨ 仕上げのアクセントに、いりごまをふりかける。

**学校給食甲子園 決勝大会に出場します！**

各施設が地場産物を活かした献立を応募し、献立内容・栄養面・食育面・地場産物の使用などあらゆる選考基準により審査されます。宇陀市立学校給食センターは、1447施設の応募の中から選ばれ、12月7・8日の決勝大会に出場します。普段の心がけを忘れず、決勝大会にのぞきたいと思えます。応援よろしくお願ひします。

**11月1日の給食で実施します！**

- 牛乳
- さつまいも入り大和茶飯
- 大和牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ
- きらずのたいたん
- 黒豆煮麺
- 大和の柿

