

令和元年度 12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 働き力や体温になる	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)
2日(月)	ごはん		【うだチャンメニュー】 ●かぼちゃのそぼろあんかけ ブロッコリーのごまあえ キャベツとほうれんそうのみそしる きせつのくだもの	牛乳 ふたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	かぼちゃ あかパプリカ ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう キャベツ りんご	幼 441 小 601 中 725	14.2 20.5 24.5
3日(火)	あじつけパン		とりにくのオレンジジュースに かぶのサラダ わふうたまねぎドレッシング うずらたまごのスープ	牛乳 とりにく うずらたまご	あじつけパン さとう でんぶん わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ えだまめ ほしいいたけ にんじん かぶ かぶのは はくさい	幼 493 小 653 中 809	21.5 29.3 36.1
4日(水)	ごはん		【うだやさいのひ】【かごしまのひ】 ぶりのてりやき こまつなのおひたし さつまいものみそしる	牛乳 ぶり さつまあげ ふたにく みそ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら さつまいも	こまつな にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 506 小 641 中 796	20.8 26.1 31.0
5日(木)	こめこパン		コロッケ キャベツのカレーソテー ポトフ	牛乳 コロッケ ウインナー	こめこパン なたねあぶら	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ かぶ かぶのは たまねぎ	幼 513 小 659 中 812	16.7 22.9 27.9
6日(金)	ごはん		ぶたにくのしょうがいため こんぶにまめ とうにゆうあすかなべ ブルーベリーゼリー	牛乳 ふたにく こんぶにまめ とりにく あぶらあげ とうふ とうにゆう	ごはん なたねあぶら さとう ブルーベリーゼリー こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん ほしいいたけ あおねぎ	幼 468 小 617 中 760	19.9 27.5 33.3
9日(月)	ごはん		ししゃもフライ きんぴらごぼう とりだんごじる	牛乳 ししゃも さつまあげ ぎゅうにく とりだんご	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ しめじ えのき にら しろねぎ	幼 457 小 595 中 782	15.4 20.8 26.8
10日(火)	こめこパン		【とうじこんだて】 ハンバーグのきのこソース キャベツとにんじんのソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうにゆう	こめこパン なたねあぶら さとう	しめじ えのき しいいたけ たまねぎ トマト キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃ	幼 498 小 642 中 790	22.2 28.5 34.6
11日(水)	ごはん		とりにくのごまみそだれあげ はくさいのゆずかおりあえ すましじる	牛乳 とりにく あかみそ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ	ごはん でんぶん さとう こめこ さとも ごま なたねあぶら	にんじん はくさい しめじ ゆず たまねぎ えのき あおねぎ	幼 498 小 657 中 822	17.6 24.2 29.1
12日(木)	あじつけパン		ぶたにくとだいのずのパーベキューに だいこんとみずなのサラダ コンソメスープ イタリアンドレッシング	牛乳 ふたにく だいのず みそ ベーコン	あじつけパン ごま なたねあぶら さとう イタリアンドレッシング	ピーマン にんじん たまねぎ だいこん みずな やまとまな	幼 446 小 592 中 733	19.0 26.0 31.9
13日(金)	カレーライス		【クリスマスこんだて】 カレーライス カラフルサラダ ふくじんづけ クリスマスデザート	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブあぶら クリスマスゼリー	かぼちゃ にんじん ふくじんづけ たまねぎ カリフラワー あかパプリカ きパプリカ	幼 561 小 794 中 887	14.5 21.8 24.9
16日(月)	このぼん		ほうれんそうとはくさいのおかかあえ つぼづけ	牛乳 やきかまぼこ あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ かつおぶし	むぎごはん さとう でんぶん	たまねぎ あおねぎ にんじん ほうれんそう はくさい つぼづけ	幼 429 小 572 中 715	16.1 22.5 27.5
17日(火)	あじつけパン		【げんえんのひ】 てづくりしろみざかなのカレーあげ コーンとしめじのソテー キャベツのスープ ブルーベリージャム	牛乳 たら とりにく	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら ブルーベリージャム	しめじ にんじん コーン たまねぎ キャベツ	幼 449 小 589 中 723	20.2 25.7 31.3
18日(水)	わかめごはん		てづくりとうふわふうグラタン ゆではなやさい ごまドレッシング のっぺいじる	牛乳 ふたにく わかめ みそ とうふ とうにゆう だっしふんにゆう チーズ	ごはん でんぶん ごまドレッシング さとも	たまねぎ にんじん やまとまな カリフラワー あかパプリカ だいこん しろねぎ	幼 476 小 622 中 762	18.3 24.9 30.0

☆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。

☆料理名の前に「●」のついているものは、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。



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

しっかり手を洗うには

- 1 手をめらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

12月

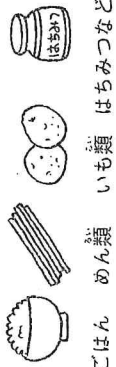
給食だより

寒さに負けない丈夫な体を作るためには、
どんなものを食べた方がいいの？



炭水化物

ランニングや運動するためのエネルギー源です。
しっかりととりましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

たんぱく質

からだを温めて、体力を維持するために必要です。

ビタミン・C

皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 入混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをとるのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いを忘れずにしましょう！



宇陀市立学校給食センター

今年も残すところあとひと月になりました。冬休みがもうすぐはじまりますね。白が奪れるのが驚くほど早く、寒さがしみる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



冬装

“冬至”とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。今年、12月22日が冬至の日です。

12月に使用する地場産物

さつまいも・かぶ

かぼちゃ・キャバツ・みずな

こまつな・だいこん・たまねぎ

にんじん・しろねぎ・あおねぎ

はくさい・ほうれんそう

やまとまな・ゆず・しいたけ

給食レシピ紹介

「トマトスープカレー」(11月12日昼給)

材料 (中学生4人分)	分量
鶏肉	100g
酒	5g
にんじん	80g
たまねぎ	200g
チンゲンサイ	50g
じゃがいも	80g
トマトダイス缶	170g
カレールウ	18g
カレー粉	0.4g
水	420g
しょうが	小さじ1弱
コンソメ	小さじ1強
鶏がらスープ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1強
トマトピューレ	大さじ1・1/2

- ① にんじんは3ミリのいちよう切り、たまねぎは3ミリのスライス、じゃがいもは1.5センチの角切り、チンゲン菜は1センチに切る。
- ② たまねぎ油を引き、鶏肉を炒め、酒を入れる。
- ③ たまねぎを加え、うま味が出るように炒める。
- ④ ★の調味料と水、トマトダイス缶を加え、アクを取りながら煮る。カレールウ・じゃがいも・にんじんを入れ、20分煮る。
- ⑤ 仕上げにチンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせ、カレー粉を加える。

【作り方】