

平成31年 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	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
8日(火)	あじつけパン		ウインナーのケチャップソースかけ ごぼうサラダ マヨネーズ クリームシチュー	牛乳 ウインナー とりにく だっしふんにゆう	あじつけパン さとう でんぷん マヨネーズ なたねあぶら <b>じゃがいも</b>	ごぼう <b>にんじん</b> えだまめ たまねぎ <b>しめじ</b>	幼 614 小 779 中 977	24.0 30.6 38.2
9日(水)	ごはん		【お正月こんだて】 ぶりのてりやき ならのきなごそうに	牛乳 ぶり <b>くろまめきなご</b> とうふ みそ かまぼこ	<b>ごはん</b> さとう でんぷん もち さといも	きんときんにんじん <b>だいこん</b> <b>あおなご</b>	幼 527 小 650 中 799	20.7 25.7 30.2
10日(木)	あじつけパン		チキンメンチカツ キャベツとコーンのサラダ かぶのスープ	牛乳 メンチカツ	あじつけパン なたねあぶら イタリアンドレッシング シェルマカロニ でんぷん	<b>キャベツ</b> あかパプリカ コーン かぶ かぶのは <b>にんじん たまねぎ ごまつな</b>	幼 512 小 654 中 843	19.4 24.5 30.8
11日(金)	カレーライス		カレーライス だいこんとみずなのサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいち ヨーグルト	むぎ <b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング	<b>にんじん たまねぎ</b> パインかん <b>だいこん</b> みずな ふくじんづけ	幼 552 小 715 中 858	18.1 24.0 27.9
15日(火)	こめこパン		とりにくのグリル ブルーベリーソース ほうれんそうとコーンのサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	<b>こめこパン</b> さとう でんぷん ばいせんごまドレッシング	<b>ブルーベリー ほうれんそう</b> コーン <b>にんじん はくさい</b> たまねぎ <b>あおなご</b> もやし	幼 456 小 639 中 771	21.3 30.8 36.9
16日(水)	ごはん		【 <b>なかよしこんだて</b> 】 ホキのいそべてんぷら ひじきとしろなのさつとに だいこんとあつあげのみそしる	牛乳 ホキ あおのり ひじき あぶらあげ あつあげ みそ	<b>ごはん</b> こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう ごま	<b>しろな はくさい</b> <b>だいこん たまねぎ</b> <b>にんじん あおなご</b>	幼 450 小 588 中 710	18.5 23.8 27.9
17日(木)	きかくパン		【 <b>げんえんの日</b> 】 ミートボールとまめのケチャップに さつまいもとりんごのレモンに ほうチーズ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 だいち スープようにくだんご ベーコン ほうチーズ	きかくパン なたねあぶら さとう <b>さつまいも</b> でんぷん はちみつ	たまねぎ ピーマン りんご あかパプリカ <b>にんじん</b> ほしぶどう <b>ほうれんそう</b>	幼 532 小 690 中 870	20.2 26.5 32.1
18日(金)	ごはん		【全国うまいもんめぐり① 奈良県】 さばのおしやき おしちあえ とうにゆうあすかなべ ならけん産いちご	牛乳 さば みそ とりにく とうふ とうにゆう あぶらあげ	<b>ごはん</b> ごま さとう なたねあぶら こんにやく	ほしいいたけ <b>だいこん</b> <b>にんじん やまごもぎ</b> ごぼう <b>しめじ あおなご</b> ならづけ <b>いちご</b>	幼 511 小 646 中 788	19.8 25.7 29.9
21日(月)	ごはん		【全国うまいもんめぐり② 愛知県】 みそカツ やみつきキャベツ あかからなべ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	<b>ごはん</b> こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ えだまめ コーン <b>はくさい にんじん</b> もやし <b>しめじ</b> なら	幼 564 小 730 中 888	25.5 31.9 39.4
22日(火)	こめこパン		ぶたにくのハニーマスタードいため カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	<b>こめこパン</b> なたねあぶら フレンチドレッシング はちみつ	たまねぎ カリフラワー きパプリカ あかパプリカ ブロッコリー <b>にんじん</b> チンゲンサイ コーン	幼 465 小 625 中 755	22.5 30.4 36.5
23日(水)	ごはん		【全国うまいもんめぐり③ 青森県】 さわらのなんぶあげ くきわかめとごぼうのいためもの せんべいじる りんご	牛乳 さわら くきわかめ とりにく	<b>ごはん</b> くらごま こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう ごまあぶら せんべい	ごぼう <b>にんじん</b> コーン <b>はくさい たまねぎ</b> えのき <b>しろなご</b> りんご	幼 511 小 653 中 790	18.8 23.9 28.2
24日(木)	きかくパン		【全国うまいもんめぐり④ 埼玉県】 こまつなギョーザ みそポテト トマトスープカレー	牛乳 こまつなギョーザ ぶたにく みそ	きかくパン なたねあぶら <b>じゃがいも</b> さとう	<b>にんじん たまねぎ</b> チンゲンサイ かぶ トマト	幼 534 小 691 中 901	18.4 24.3 31.1
25日(金)	ごはん		【全国うまいもんめぐり⑤ 奈良県2】 くろまめ ゆずなます かしわのすきやき	牛乳 くらまめ あぶらあげ とりにく こうやどうふ	<b>ごはん</b> さとう ふ なたねあぶら	だいこん <b>にんじん</b> ゆず ほしいいたけ <b>はくさい</b> <b>しめじ たまねぎ しろなご</b>	幼 543 小 715 中 862	24.4 32.8 38.3
28日(月)	タコライス		【全国うまいもんめぐり⑥ 沖縄県】 タコライス パインあえ もずくスープ	牛乳 ぶたにく だいち もずく いとかまぼこ	<b>ごはん</b> さとう なたねあぶら カクテルゼリー でんぷん	たまねぎ ピーマン <b>にんじん</b> <b>レタス</b> トマト パイナップル えのき コーン <b>あおなご</b> あかパプリカ きパプリカ	幼 452 小 600 中 725	15.4 21.8 25.1
29日(火)	あじつけパン		【全国うまいもんめぐり⑦ 宮崎県】 チキンなんぼん タルタルソース さといものスープ ひゅうがなつゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン こむぎこ でんぷん なたねあぶら さとう タルタルソース ひゅうがなつゼリー さといも	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b>	幼 586 小 753 中 950	19.9 27.0 33.7
30日(水)	かつおめし		【全国うまいもんめぐり⑧ 高知県】 かつおめし ぶたにくとニラのゆずポンあえ ぐるに だろめじる	牛乳 かつお みそ ぶたにく かつおぶし とうふ しらす わかめ	むぎ <b>ごはん</b> さといも さとう こんにやく でんぷん	えだまめ <b>はくさい にんじん</b> ニラ えのき だいこん ごぼう <b>しめじ あおなご</b> <b>しろなご</b>	幼 441 小 589 中 708	24.4 33.1 38.5
31日(木)	あじつけパン		ハンバーグのきのこソース こふきいも とうにゆうスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうにゆう	あじつけパン なたねあぶら さとう <b>じゃがいも</b>	エリンギ <b>しめじ</b> えのき たまねぎ <b>はくさい にんじん</b> トマト ブロッコリー ほしいいたけ	幼 517 小 657 中 851	21.6 27.4 34.2

☆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。  
☆16日の「**なかよしこんだて**」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月給食たより



宇陀市立学校給食センター



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。冬休みが終わり、新しい年が始まりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、3学期はいつも以上に時間が過ぎるのが早く感じる時期です。1年の総まとめとなる3学期はインフルエンザやノロウイルスが流行するため、食事をしっかりとって、より一層健康に過ごしてほしいと思います。



## 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

明治22年(1889年)

大正12年(1923年)

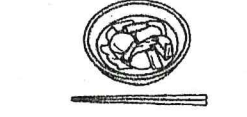
昭和17年(1942年)



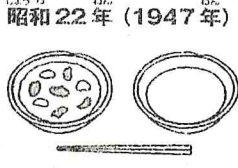
(おにぎり、焼き魚、漬物)



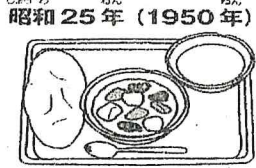
(五色ごはん、茶釜みそ汁)



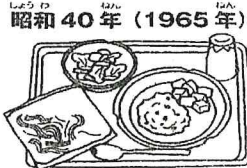
(すいとんのみそ汁)



(ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー)



(コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)



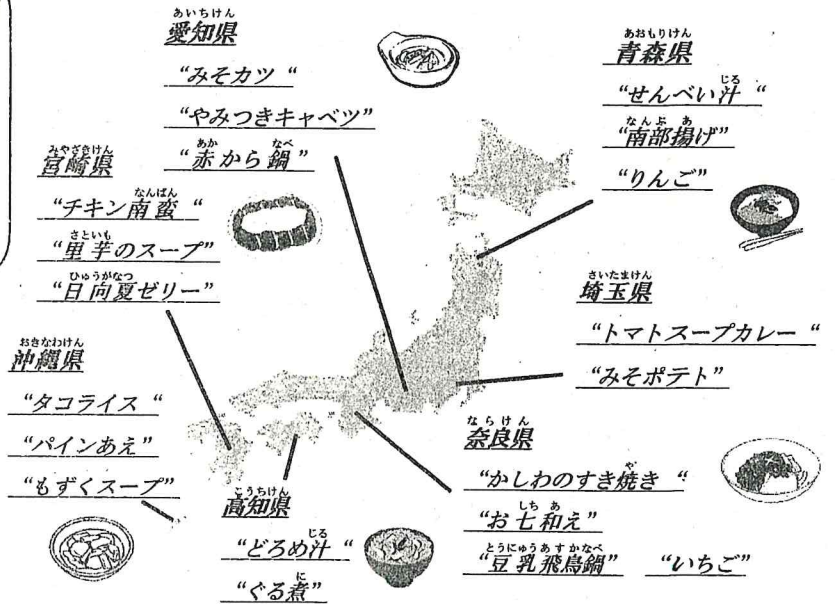
(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

明治22年に山形県にある小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために「昼食」を提供したのが始まりだと言われています。その後、全国に広まりますが、戦争によって食べ物が不足し、給食が中止になりましたが、アメリカの支援団体の援助によって12月24日に給食が再開されました。そして、この日を記念して1か月後の1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。

### 今月の薬草 [さといも]

掘ると小芋がいっぱいつく芋は、芋室に蓄えられるようにという願いを込めて正月の雑煮やおせちに使われます。また、芋の皮をむくとぬるぬるします。このぬるぬるの正体は食物繊維で、胃を守ったり、血圧を下げるなど、私たちのからだに良い効果がありますよ。

### ～日本全国のおいしいものを味わおう～



### 給食レシピ紹介

#### “メルヘンサラダ” (12月14日実施分)

【材料】4人分

カリフラワー	110g	オリーブ油	4g
赤パプリカ	10g	砂糖	大さじ1・1/2弱
黄パプリカ	10g	酢	大さじ2/3強
		★レモン果汁	4g
		バジルチップ	0.2g
		水	20g
		塩・こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカを茹でる。
- ②ボウルに、★の調味料をすべて合わせ、泡立て器でしっかりと混ぜたら、塩・こしょうで味を調える。
- ③①の野菜と調味料を合わせる。

給食センター自慢のさわやかな酸味がおいしいドレッシングです◎  
見た目もカラフルでかわいらしいですよ。

### もんぶかがくたいじんひょうしょうじゅしょう 文部科学大臣表彰受賞!!

やったよ～! 地産地消の取組や給食甲子園準優勝など、これまでの頑張りが評価され、文部科学大臣表彰を受賞しました。これからもセンター職員みんなで力を合わせて安心して安全な給食を届けるので残さずに食べてくださいね～♪

今月に使用する地場産物は紙面の都合上、

裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。