

# 平成30年 3月分 献立予定表

宇陀市立学校給食センター

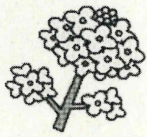
日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子をを整え病気を防ぐ		
1日(木)	 あじつけパン		ポークビーンズ<アメリカ> キャベツとコーンのサラダ ごまドレッシング だいこんのちゅうかスープ	牛乳 レッドキドニー だいず ぶたにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん チンゲンサイ <b>しめじ</b> キャベツ コートトマト あかパプリカ だいこん たけのこ	幼 458 小 602 中 774	17.8 24.3 30.2
2日(金)	 ならのちらしずし		《ひなまつりこんだて》 ならのちらしずし ぶりのてりやき すましじる ひなまつりデザート	牛乳 こうやとうふ ブリ さくらのかまぼこ わかめ	<b>ごはん</b> さとう ごま でんぷん ひしもち	ならづけ にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ <b>あおなご</b> えのき しょうが	幼 551 小 681 中 813	20.5 25.5 29.8
5日(月)	 ごはん		【アンコール給食 だい3位】 <b>とりにくのからあげ</b> はるさめのあえもの ごもくスープ	牛乳 とりにく きんしたまご ぶたにく	<b>ごはん</b> さとう でんぷん こむぎこ なたねあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん もやし しょうが <b>きくらげ</b> はくさい たけのこ ほししいたけ	幼 535 小 680 中 924	20.6 25.8 37.5
6日(火)	 あじつけパン		スパゲティーソテー ミニウインナーいりポトフ(フランス) いかナゲット	牛乳 ベーコン ウインナー いかナゲット	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら スパゲティ	たまねぎ <b>ほうれんそう</b> にんじん キャベツ	幼 459 小 610 中 797	16.7 23.0 29.1
7日(水)	 ごはん		さんまのしょうがに こまつなともやしのごまあえ とうふとあげのみそしる	牛乳 さんまのしょうがに ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	<b>ごはん</b> さとう ごま	<b>こまつな</b> もやし にんじん たまねぎ <b>あおなご</b>	幼 451 小 575 中 703	19.5 25.2 29.5
8日(木)	 こめこパン		しるみざかなのマリアナソース<イタリア> キャベツのソテー うずらたまごのスープ	牛乳 たら わかめ うずらたまご	<b>こめこパン</b> でんぷん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん しめじ コーン たまねぎ <b>あおなご</b>	幼 476 小 629 中 762	23.6 30.1 36.5
9日(金)	 カレーライス		《そつぎょう・しんきゅう おめでとうこんだて》 カレーライス おいおいケーキ(中学のみ) ミモザサラダ、ばいせんごまドレッシング ふくしんづけ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく スクランブルエッグ	おいおいケーキ(中のみ) むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも ばいせんごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ふくしんづけ	幼 528 小 721 中 909	16.6 23.6 27.6
12日(月)	 ごはん		《そつぎょう・しんきゅう おめでとうこんだて》 さばのしおやき さつまいものみそしる はくさいとほうれんそうのごまあえ おいおいケーキ(幼小のみ)	牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	<b>ごはん</b> ごま さとう さつまいも おいおいケーキ(幼小のみ)	<b>ほうれんそう</b> にんじん はくさい <b>しめじ</b> <b>あおなご</b>	幼 597 小 725 中 770	19.4 24.7 28.1
13日(火)	 あじつけパン		クリームシチュー ツナとブロッコリーのソテー おうとうかん	牛乳 とりにく ツナあぶらつけ だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん <b>しめじ</b> ブロッコリー コーン おうとうかん	幼 518 小 682 中 856	19.1 26.0 31.8
14日(水)	 ごはん		ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら ぶたじる	牛乳 ちくわ あおのり さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	<b>ごはん</b> てんぷらこ なたねあぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	れんこん にんじん えだまめ ごぼう <b>こまつな</b> はくさい	幼 453 小 589 中 771	16.9 22.9 28.9
15日(木)	 あじつけパン		やさいごろごろオムレツのトマトソースかけ キャベツとベーコンのスープ いちごジャム	牛乳 たまご ウインナー ベーコン	あじつけパン じゃがいも さとう オリーブあぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん えだまめ <b>しめじ</b> トマト にんにく キャベツ <b>こまつな</b>	幼 509 小 670 中 857	19.4 26.4 33.0
16日(金)	 くろまめごはん		【アンコール給食 給食こうしえん じゅんゆうしょうメニュー】 ならのだいずコロッケ <b>かみかみずのもの</b> <b>かぶのゆきみじる</b>	牛乳 くらめめ いか たまご	<b>ごはん</b> <b>ならのだいずコロッケ</b> なたねあぶら さとう	ゆず エリンギ きりぼしだいこん にんじん きゅうり <b>きくらげ</b> ほししいたけ かぶ <b>あおなご</b>	幼 473 小 594 中 694	16.3 21.9 24.6

☆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

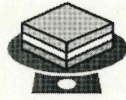
※ 学校ごとに給食の実施日が異なります。自分の学校の予定と照らし合わせてご覧ください。







# 3月給食たより



宇陀市立学校給食センター



まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間給食の時間を楽しく過ごすことはできましたか？友達や先生と一緒に食べる給食は、体だけでなく心の栄養になっているでしょう。



## 1年間を振り返ろう

この1年間食事のマナーを守ったり、みんなと協力して給食の準備・片付けをしったりできましたか？進級・進学に向けて自分の食生活を振り返り、できなかったところは来年度の目標にしましょう。

- 給食の前にきれいに手を洗った。
- 毎日清潔なハンカチを持ってきた。
- 給食当番の事に協力できた。
- 配膳後は、自分の席で静かに待つことができた。
- 食器を正しく並べることができた。
- 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- おはしを正しい持ち方で上手に使うことができた。
- 食事にふさわしい話をしながら楽しく食べることができた。
- 苦手な食べ物にもチャレンジした。
- 後片付けをきちんとできた。

## 給食レシピ紹介

### “ミネストローネ” (2月22日実施)

材料 (中学生4人分)

- ウィンナー 50g
- サラダ油 小さじ1
- 豚ウイン 小さじ1
- たまねぎ 170g
- にんじん 50g
- じゃがいも 120g
- しめじ 50g
- トマト水煮 40g
- トマトピューレ 小さじ1
- コンソメ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

### 作り方

- ウィンナーは5mmの輪切りにする。たまねぎは3mmにスライス、にんじんは粗めの千切り、じゃがいもは1.5センチ角切り、しめじは石づきをとってほくしておく。
- 鍋に油を熱し、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ②にウィンナー・にんじん・しめじ・じゃがいもを加え炒める。
- 水を加えて煮る。
- 煮立ったら調味料をすべて加え、あくをとりながら20分くらい煮込んで出来上がり。



### 3月に使用する地場産物(宇陀市内の野菜)

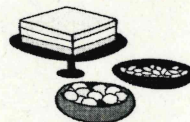
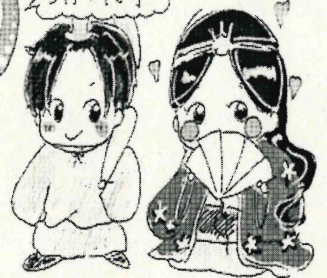
こまつな・しめじ・きくらげ・ほうれんそう



## ひなまつり

3月の行事

女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形に、自分の身にふりかかった災いをうつし、それを川や海に流してお払いをしたことが始まりともいわれます。(諸説あります)



ひしもち  
ひなあられ

赤は桃の花で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また、三色で春の到来を表しているともいわれています。

### 今月の薬草 [たけのこ]

「カリウム」や「食物繊維」が多く血圧を下げたり、がんや動脈硬化を予防します。茹でるとでてくる白い粉は「チロシン」で、うまみであり脳の動きを活発にしてくれる働きがあるため洗い流さず食べた方がよいでしょう。あまり知られていませんが、「鎮痛効果」(痛みをおさえる)があり、腰痛や関節痛・神経痛が抑えられます。宇陀ではまだ少し早ですが、「たけのこ掘り」の季節になると、とれたての「たけのこ」をいただきます。