


令和2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(水)	 ごはん		【お正月献立】 ぶりのてりやき ならのきなごぞうに くろまめきなこ	牛乳 ぶり とうふ くろまめきなこ みそ	ごはん さとう でんぷん さといも にこみもち	にんじん だいこん やまとまな	幼 506 小 627 中 782	20.2 25.1 29.6
9日(木)	 あじつけパン		とりのレモンあげ キャベツソテー コンソメスープ	牛乳 とりにく	あじつけパン でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ だいこん コーン	幼 507 小 674 中 842	18.5 25.5 31.4
10日(金)	 カレーライス		カレーライス はなやさいソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	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 ブロッコリー カリフラワー みかんかん おとうかん バインかん	幼 502 小 662 中 832	15.0 20.9 25.2
14日(火)	 セルフミートパン		【なかよしこんだて】 セルフミートパン だいこんとえだまめのサラダ オニオンスープ わふうたまねぎドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	きかくパン なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん もやし エリンギ ほうれんそう ピクルス	幼 442 小 635 中 774	18.1 26.0 31.6
15日(水)	 スタミナごはん		スタミナごはん いちごのスティックケーキ かみかみずのもの はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぎゅうにく するめ あぶらあげ みそ	むぎごはん こんにやく さとう ごま ごまあぶら いちごのスティックケーキ	ごぼう にんじん えだまめ しめじ きりぼしだいこん こまつな はくさい たまねぎ あおねぎ	幼 563 小 707 中 850	15.5 22.1 26.0
16日(木)	 こめこパン		いわしのソースかけ ほうれんそうとツナのソテー ぶたにくとチンゲンサイのスープ	牛乳 いわし ぶたにく まぐろあぶらつけ	こめこパン でんぷん こめこ なたねあぶら さとう	ほうれんそう もやし コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ	幼 485 小 632 中 792	22.8 29.5 36.6
17日(金)	 ごはん		【減塩の日】 とりにくとしろねぎのさっぱり にぼしのいそのかあげ かぼちゃのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ にぼし あおのり	ごはん さとう てんぷらこ なたねあぶら	たまねぎ しろねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん こまつな	幼 510 小 672 中 840	21.1 28.6 34.5
20日(月)	 ごはん		さんまのかばやき ゆずなます ほうれんそうととうふのごまみそじる	牛乳 さんま あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん でんぷん さとう ごま こめこ なたねあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ ゆず ほうれんそう たまねぎ	幼 511 小 655 中 819	16.8 22.2 26.4
21日(火)	 あじつけパン		ミートボールとやさいのケチャップに おとうかん チンゲンサイとコーンのスープ	牛乳 にくだんご かまぼこ	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン きパブリカ おとうかん にんじん コーン チンゲンサイ	幼 465 小 609 中 758	12.7 18.1 21.9
22日(水)	 ごはん		【中国の白】 はるまき マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ	牛乳 くきわかめ とうふ あかみそ ぶたにく はるまき	ごはん さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら でんぷん	にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ しめじ あおねぎ	幼 482 小 629 中 769	16.0 22.1 26.8
23日(木)	 あじつけパン		ぶたにくのハチミツレモンソースに カラフルサラダ アイランドドレッシング リボンパスタスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ でんぷん アイランドドレッシング	たまねぎ カリフラワー あかパブリカ はくさい きパブリカ にんじん	幼 474 小 624 中 766	19.2 26.4 32.5
1月24日から30日は、全国学校給食週間です。								
24日(金)	 ごはん		【全国うまいもんめぐり① 和歌山県】 まぐろのケチャップあえ うめぼし こうやに みかん	牛乳 まぐろ とりにく こうやとうふ	ごはん なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ インゲン うんしゅうみかん うめぼし	幼 534 小 694 中 865	23.5 31.6 39.0
27日(月)	 ごはん		【全国うまいもんめぐり② 秋田県】 ハタハタのからあげ こまつなともやしのあえもの だまっこじる	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく はたはたのからあげ	ごはん なたねあぶら さとう だまっこ こんにやく	こまつな もやし にんじん ごぼう しめじ まいたけ ほししいたけ しろねぎ	幼 446 小 578 中 699	15.7 21.3 24.3
28日(火)	 こめこパン		【全国うまいもんめぐり③ 埼玉県】 こまつなギョーザ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトスープカレー マヨネーズ	牛乳 こまつなギョーザ とりにく	こめこパン なたねあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	幼 567 小 718 中 888	20.9 27.5 34.6
29日(水)	 ごはん		【全国うまいもんめぐり④ 福井県】 やきさば こんにやくサラダ うちまめじる	牛乳 さば かまぼこ うちまめ あぶらあげ みそ	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら さといも なたねあぶら	もやし きゅうり だいこん にんじん しろねぎ	幼 493 小 621 中 765	19.7 25.1 29.8
30日(木)	 きかくパン		【全国うまいもんめぐり⑤ 愛知県】 みそカツ やみつきキャベツ たまごスープ	牛乳 ぶたにく あかみそ たまご	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	キャベツ えだまめ コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	幼 466 小 670 中 843	23.4 31.0 40.1
31日(金)	 かやくごはん		【全国うまいもんめぐり⑥ 大阪府】 かやくごはん たこやき しろなとはくさいのあえもの にくすい	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにく あおのり	ごはん たこやき こんにやく なたねあぶら でんぷん	にんじん ごぼう しろな はくさい ほししいたけ しろねぎ たまねぎ	幼 373 小 530 中 659	12.5 18.5 22.1

☆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。

☆魚には骨があります。気をつけて食べるようにしてください。

☆14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 給食だよ

あげましておめでとございます。  
新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まります。  
インフルエンザやノロウイルスが、流行する季節でもあるので、  
早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

## 学校給食の歴史と献立の 移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ「昼食」を無料で提供したのが始まりとされています。  
その後、各地で給食が実施されるようになり、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念した週間が、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。



## お正月の 食文化

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物をつかいます。

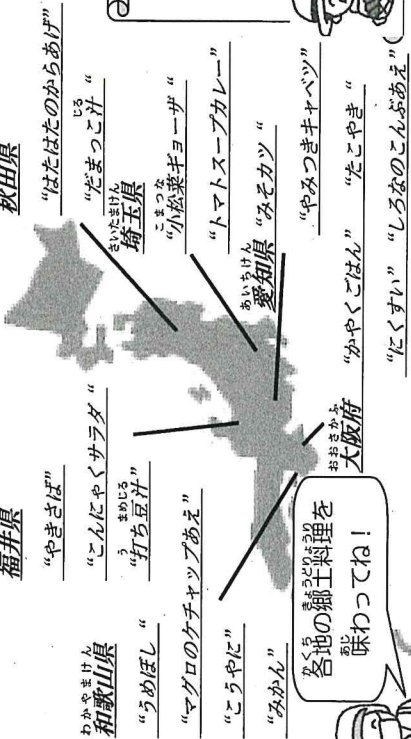
**鏡もち**  
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に、似せたもちを重ねたもので、歳神様へのお供えします。

宇陀市立学校給食センター

2020年 令和2年

**お雑煮**  
もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けもさまざまです。

## ～日本全国のおいしいものを味わおう～



各地の郷土料理を味わってね！

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

**1月に使用する地場産物**  
キャベツ・こまつな・だいこん  
たまねぎ・しろねぎ・はくさい  
ほうれんそう・ゆず・にんじん  
詳しくは、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！

昭和22年 (1947年)	給食が再開される ★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」	
昭和25年 (1950年)	パン・ミルク・おかずの「完全給食」に ★当時の給食「コッパペン、ミルク、カレーシチュー」	
昭和38年 (1963年)	ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ ★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、梅干」	
昭和51年 (1976年)	米飯給食が正式に始まる ★当時の給食「カレーライス、牛乳、梅もみ、ゆで卵」	

## 給食レシピ紹介

- （中学生4人分）
- 枝豆 250g
  - 塩こしょう 少々
  - コンソメ 小さじ1弱
  - なたね油 適量
- （作り方）
- 鶏肉は一口大、たまねぎは3ミリのスライス、にんじんは短冊切りにする。（冷凍枝豆の場合は、さっと洗っておく）
  - なたね油を引き、鶏肉を炒める。
  - たまねぎを加え、塩こしょうを少し炒める。にんじん・コンソメを入れ、さらに炒める。
  - ★調味料・水を加え、焦げ付かないように混ぜながら煮詰める。
  - 仕上げに枝豆を加える。

- どりにく
- ### 鶏肉のオレンジジュース煮（12月3日実施分）
- オレンジジュース（無糖） 60g
  - こいくちしょうゆ 小さじ1弱
  - 砂糖 適量
  - 水 60g