




日・曜	4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)	
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう あじつけパン チキンナゲット キャベツと ブロッコリーのサラダ かぶのクリームシチュー		ぎゅうにゅう ごはん しろみぎかなのいそべてんぷら きらずのたいたん みぞれじる		ぎゅうにゅう あじつけパン ポークチャップ かぼちゃと さつまいものサラダ こまつなとベーコンのスープ		【だいつのへんしん献立】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん にくじゃが こまつなとゆばのあえもの とうにゅうみそしる みかんゼリー		大和の給食週間 ぎゅうにゅう ごはん おでん ししゃものカレーあげ はくさいと ほうれんそうのおひたし		ぎゅうにゅう あじつけパン ペンネアラビアータ ごぼうサラダ やまとまなとコーンのスープ	
												
	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	あじつけパン	黄	ごはん	黄	あじつけパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	あじつけパン	黄
	チキンナゲット	赤黄	さわら	赤黄	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤黄	とりにく	赤	ペンネ	黄緑
	なたねあぶら	黄	てんぷらこ	黄	さけ	緑	じゃがいも	緑	さけ	黄	たまねぎ	緑
	キャベツ	緑	あおのり	緑	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	じゃがいも	黄緑	にんじん	緑
	きゅうり	緑	わふうだしのもと	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	だいこん	緑	ぶたひきにく	赤
	にんじん	緑	みず	赤	いんげん	緑	いんげん	緑	にんじん	赤	さけ	緑
	ブロッコリー	緑	なたねあぶら	黄	きパブリカ	緑	さとう	黄	こんにゃく	緑	トマトピューレー	緑
イタリアンドレッシング	黄	おから	赤	トマトケチャップ	緑	みりん	黄	ちくわ	赤	トマトケチャップ	赤	
ざ い り よ う め い	ぶたにく	赤	にんじん	赤	ウスターソース	黄	こいくちしょうゆ	黄	さつまあげ	黄	コンソメ	黄
	しろワイン	黄緑	あおねぎ	黄緑	さとう	黄	なたねあぶら	黄	いんげん	黄	なたねあぶら	黄
	なたねあぶら	黄緑	ほししいたけ	黄	コンソメ	黄	わふうだしのもと	黄	さとう	黄	しお	黄
	かぶ	黄緑	さとう	黄	なたねあぶら	黄	みず	黄	こいくちしょうゆ	黄	こしょう(しろ)	黄
	じゃがいも	黄緑	うすくちしょうゆ	黄	かたくりこ	黄	かたくりこ	黄	わふうだしのもと	黄	パセリチップ	黄
	たまねぎ	黄緑	わふうだしのもと	黄	さつまいも	黄	こまつな	黄	えきたいこんぶだし	黄	ごぼう	黄
	にんじん	黄	さけ	黄	コーン	黄	しめじ	黄	かたくりこ	黄	さとう	黄
	こむぎこ	黄	だいこん	黄	ノンエッグマヨネーズ	黄	にんじん	黄	こむぎこ	黄	わふうだしのもと	黄
	バター	黄	とりにく	黄	ベーコン	黄	ゆば	黄	カレーこ	黄	にんじん	黄
	ぎゅうにゅう	黄	なめこ	黄	さけ	黄	すりごま	黄	なたねあぶら	黄	ツナ	黄
ざ い り よ う め い	コンソメ	黄	こまつな	黄	たまねぎ	黄	こいくちしょうゆ	黄	はくさい	黄	えだまめ	黄
	しお	黄	うすくちしょうゆ	黄	にんじん	黄	さとう	黄	もやし	黄	いりごま	黄
	こしょう(しろ)	黄	みりん	黄	コンソメ	黄	わふうだしのもと	黄	ほうれんそう	黄	ノンエッグマヨネーズ	黄
			だしパック	黄	うすくちしょうゆ	黄	どうふ	黄	にんじん	黄	ベーコン	黄
			えきたいこんぶだし	黄	しお	黄	あぶらあげ	黄	うすくちしょうゆ	黄	コーン	黄
			しょうが(おろし)	黄	こしょう(しろ)	黄	にんじん	黄	さとう	黄	たまねぎ	黄
			かたくりこ	黄		黄	だいまねぎ	黄	わふうだしのもと	黄	やまとまな	黄
				黄		黄	あおねぎ	黄	みず	黄	にんじん	黄
						黄	とうにゅう	黄	いつまでも	黄	コンソメ	黄
						黄	みそ	黄		黄	うすくちしょうゆ	黄
幼稚園	I和キ-/たんぱく質		I和キ-/たんぱく質		I和キ-/たんぱく質		I和キ-/たんぱく質		I和キ-/たんぱく質		I和キ-/たんぱく質	
	529kcal 20.0g		455kcal 19.1g		473kcal 20.2g		446kcal 17.2g		437kcal 17.7g		462kcal 18.1g	
	小学校		639kcal 26.0g		645kcal 28.3g		628kcal 25.1g		613kcal 24.9g		632kcal 25.5g	
	中学校		749kcal 30.8g		795kcal 34.3g		724kcal 29.4g		758kcal 32.2g		778kcal 30.9g	

日・曜	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	ぎゅうにゅう セルフやきそばパン ほうれんそうと ベーコンのスープ フルーツミックス	【ならの日】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん さばのしおやき やまとまなとおあげのたいたん あすかなべ	ぎゅうにゅう あじつけパン ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ はるさめのスープ	ぎゅうにゅう きのこカレーライス だいこんとみずなのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう あじつけパン いわしフライのソースかけ キャベツのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん あつあげのみそに だいがくいも わかめスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう きかくパン やきそば ぶたにく なたねあぶら たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン	ぎゅうにゅう ごはん さば やまとまな あぶらあげ にんじん もやし わふうだしのもと こいくちしょうゆ さとう	ぎゅうにゅう あじつけパン だいず レッドキドニー ぶたにく さけ たまねぎ にんじん なたねあぶら トマトかん トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース コンソメ さとう しお パセリチップ	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぎゅうにく ぶたにく さけ なたねあぶら しいたけ しめじ にんにく(おろし) たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース <u>カレールー</u> カレーこ しお こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう あじつけパン いわしひらき しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら とんかつソース ウスターソース さとう こいくちしょうゆ	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく さけ たけのこ にんじん たまねぎ あつあげ いんげん なたねあぶら さとう みそ こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと みず しょうが
	さけ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	とりにく なたねあぶら さけ はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく とうふ ぎゅうにゅう わふうだしのもと とりがらスープのもと みそ みりん しょうが(おろし)	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ツナ ノンエッグマヨネーズ こいくちしょうゆ さとう	だいこん みずな にんじん わふうたまねぎドレッシング ヨーグルト さとう パインかん おうとうかん	キャベツ にんじん コーン なたねあぶら コンソメ こしょう(しろ)	さつまいも なたねあぶら さとう みず くろごま わかめ はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ とりがらスープのもと こしょう(しろ) うすくちしょうゆ
	パインかん おうとうかん カットゼリー(はちみつレモン)		はるさめ はくさい たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ とりがらスープのもと こしょう(しろ) しょうが(おろし) うすくちしょうゆ		とりにく だいこん にんじん たまねぎ はくさい コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	
	基本調味料 さ し す せ そ さとう しょうゆ す みそ					
	Eレキ-/たんぱく質	Eレキ-/たんぱく質	Eレキ-/たんぱく質	Eレキ-/たんぱく質	Eレキ-/たんぱく質	Eレキ-/たんぱく質
幼稚園	454kcal 15.6g	476kcal 23.2g	440kcal 20.3g	501kcal 16.5g	484kcal 20.1g	528kcal 14.4g
小学校	623kcal 22.1g	645kcal 29.7g	602kcal 28.3g	714kcal 24.2g	645kcal 26.1g	749kcal 21.5g
中学校	766kcal 26.6g	755kcal 35.2g	741kcal 34.5g	839kcal 28.3g	798kcal 32.2g	885kcal 24.9g

あか：赤色の食品・・・からだを温めるもの
赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材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。

☆19日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・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。

郷土料理クイズ

次の8つの地域に伝わるお米を使った郷土料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

ヒント ごはんを棒に巻きつけて作るよ！

ヒント 混ぜ合わせて食べるおすしだよ！

ヒント 鶏ガラスープをかけて食べるよ！

ヒント 自分の地域に伝わるお米料理を書いてみよう！

箱すし ・ きりたんぽ ・ てこねすし ・ ばらすし
太巻きすし ・ 鶏飯 ・ ますすし ・ いかめし

こたえ
三重県-てこねすし/大阪府-箱すし/岡山県-ばらすし/鹿児島県-鶏飯
三重県-太巻きすし/大阪府-鶏飯/岡山県-ますすし/鹿児島県-鶏飯

おいしさのヒミツ

11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

① うま味のヒミツ
② こんぶのうま味
③ だし汁の完成
④ おいしい！

いただきます！ ごちそうさまでした！

食事を支える人たち
生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

11月給食だより

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪などをひく人も増えてきています。風邪予防には規則正しい生活と衣服をこまめに着替えて体温調節し、手洗いがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方々の働きに感謝して食べましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

新鮮な旬の食材が食べられる。

生産者の顔が見えるので安心。

地産地消のいいところ

輸送距離が短くなり、環境に優しい。

地域経済の活性化につながる。

食べ物を大切にする心が育つ。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

地場産物コーナー

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用してみましょう。地場産物を選ぶことは、その産地の生産者さんを応援することにもつながります。

11月24日は『和食の日』！

宇陀市立学校給食センター



和食の良いところ

- ① 栄養のバランスが良く健康的。
- ② さまざまな食材を使い季節感がある。
- ③ 行事食を楽しめる。 などなど



「和食」に欠かせないもの



11月に使用する地場産物

こまつな・さつまいも・しいたけ・にんじん・ゆず・ほうれんそう・はくさい・だいこん・やまとまな・キャベツ・みずな・ごぼう・お米（有機野菜含む）

11月のなかよしこんだては、さつまいもです！



給食レシピ紹介「ビビンバ」(10月1日実施)

材料 (中学生4人分)

- ・ごはん 適量
- ・小松菜 80g
- ・豚肉 180g
- ・白菜キムチ 65g
- ・酒 小さじ1
- ・ごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1強
- ・おろしにんにく 1g
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・濃口しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・にんじん 80g
- ・もやし 110g

作り方

- ① にんじん…せん切り
小松菜…1cm幅にする。
- ② にんじん、もやし、小松菜を下ゆでしておく。
- ③ 半量のごま油をひき、豚肉を炒める。
- ④ 調味料を加えよく煮含める。
- ⑤ キムチを加える。
- ⑥ 下ゆでした野菜を加える。
- ⑦ ごま、残りのごま油を加えて仕上げる。

