

令和8年 1月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	ぎゅうにゅう セルフミートパン マカロニサラダ ななくさコンソメスープ 	【奈良県の郷土料理】 ぎゅうにゅう むろうむそうのさとの くろまいすめし ばらずしのぐ ならのきなこぞうに きなこ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう あじつけパン てりやきミートボール はくさいのスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ごもくスープ	ぎゅうにゅう こめコパン てづくりしろみざかなの ハーブフライ キャベツのカレーソテー ABCスープ	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん チキンチキンごぼう もやしのあまずあえ だいこんとわかめのみそしる
ざいりようめい	ぎゅうにゅう きかくパン ぶたひきにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら クラッシュだいず トマトケチャップ カレーこ ウスターソース しお さとう シェルマカロニ にんじん たまねぎ キャベツ コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ だいこん だいこん かぶ かぶのは たまねぎ にんじん コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん くろまい さとう しお れんこん えだまめ にんじん ほししいたけ こうやとうふ きざみたくあん さとう うすくちしょうゆ わふうだしのもと みりん にんじん だいこん さといも やまとまな とうふ みそ だしパック にこみもち きなこ さとう しお ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう あじつけパン たまねぎ にくだんご あかパプリカ きパプリカ ピーマン こいくちしょうゆ みりん さとう しょうが(おろし) みず かたくりこ とりにく はくさい にんじん たまねぎ こまつな コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ) パインかん おうとうかん カットゼリー(みかん) 	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぶたにく さけ しょうが(おろし) ごまあぶら たまねぎ しめじ あおねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん いりごま さとう こいくちしょうゆ コチュジャン かたくりこ かまぼこ にんじん たまねぎ とうふ こまつな とりがらスープのもと うすくちしょうゆ こしょう(しろ) 一の重  二の重  三の重 	ぎゅうにゅう こめコパン さわら しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ バジルチップ なたねあぶら キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ カレーこ こしょう(しろ) なたねあぶら ベーコン だいこん にんじん たまねぎ アルファベットマカロニ コンソメ うすくちしょうゆ パセリチップ こしょう(しろ) 	ぎゅうにゅう ごはん とりにく かたくりこ こめこ うだきんごぼう さつまいも なたねあぶら えだまめ にんじん こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず  もやし にんじん こまつな うすくちしょうゆ す さとう だいこん わかめ たまねぎ あぶらあげ にんじん あおねぎ みそ だしパック
	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質
幼稚園	448kcal 17.1g	433kcal 15.2g	454kcal 17.2g	436kcal 18.7g	464kcal 21.9g	482kcal 16.7g
小学校	616kcal 24.2g	599kcal 21.1g	620kcal 24.3g	628kcal 27.2g	620kcal 28.1g	688kcal 24.6g
中学校	756kcal 29.2g	705kcal 24.0g	764kcal 29.4g	731kcal 32.0g	766kcal 34.9g	809kcal 28.7g

日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
こんだてめい	【昔の給食】【食育の日】 ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき セルフおむすびのぐ ぶたじる あじつけのり	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくの ハニーマスタードいため はなやさいサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ごはん さばのだいこんおろしかけ むげんピーマン かきたまじる	ぎゅうにゅう あじつけパン ナポリタン リヨネーズポテト とうにゅうスープ	【1月22日はカレーの日】 ぎゅうにゅう うだしをあじわう オーガニックカレー てづくりふくじんづけ ブルーベリーヨーグルト	【全国うまいもんめぐり愛知三重】 ぎゅうにゅう ごはん つぎょうざ やみつきキャベツ みそにこみうどん
ざいりようめい	ぎゅうにゅう ごはん さけ だいこんのかわ こまつな あぶらあげ こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと しおこんぶ きざみたくあん いりごま ごまあぶら ぶたにく さけ とうふ こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん さつまいも あおねぎ みそ だしパック あじつけのり  	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく しお こしょう(しろ) さけ たまねぎ なたねあぶら あらびきつぶマスタード はちみつ こいくちしょうゆ コンソメ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ イタリアンドレッシング スライスウインナー あかワイン たまねぎ なたねあぶら シェルマカロニ にんじん じゃがいも しめじ いんげん にんにく(おろし) トマトかん トマトピューレー コンソメ さとう バジルチップ	ぎゅうにゅう ごはん さば かたくりこ なたねあぶら だいこん さとう こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと ピーマン にんじん たまねぎ ツナ わふうだしのもと さとう うすくちしょうゆ いりごま ごまあぶら たまご たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ あおねぎ うすくちしょうゆ みりん えきたいこんぶだし だしパック かたくりこ	ぎゅうにゅう あじつけパン スライスウインナー しろワイン スパゲッティ たまねぎ にんじん ピーマン コンソメ トマトピューレー トマトケチャップ なたねあぶら さとう じゃがいも ベーコン たまねぎ パセリチップ なたねあぶら しお こしょう(くろ) とりにく しろワイン にんじん たまねぎ はくさい こまつな ほししいたけ とりがらスープのもと とうにゅう こしょう(しろ) しょうが(おろし)	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく さけ なたねあぶら たまねぎ だいこん にんじん じゃがいも さといも みそ さとう にんにく(おろし) しょうが(おろし) えきたいこんぶだし わふうだしのもと コンソメ とりがらスープのもと カレールー しお こしょう(しろ) だいこん にんじん しょうが(おろし) こいくちしょうゆ す みりん さとう ヨーグルト ブルーベリー さとう	ぎゅうにゅう ごはん ぎょうざ なたねあぶら キャベツ にんじん コーン とりがらスープのもと しお ごまあぶら さとう さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) いりごま あらびきくろこしょう ほそうどん とりにく かまぼこ あぶらあげ にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ あかだしみそ こいくちしょうゆ みりん さとう だしパック
	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質	1和キ-/たんぱく質
幼稚園	439kcal 23.1g	445kcal 21.8g	506kcal 21.3g	454kcal 17.2g	511kcal 16.5g	519kcal 16.5g
小学校	614kcal 30.0g	608kcal 30.4g	669kcal 27.8g	621kcal 24.2g	727kcal 24.2g	705kcal 23.3g
中学校	716kcal 35.5g	749kcal 37.1g	785kcal 32.7g	765kcal 29.3g	857kcal 28.3g	823kcal 26.4g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 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。

☆13日、14日、15日、19日、20日、21日、22日の献立は小学校6年生と中学校3年生からもう1度食べたい！とアンコールが多かった献立です。

☆16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。

せん
線でつなごう!

ふゆ 冬 さいこ 寒い
さかな 魚 つか つかう
かんじ 漢字

冬に**おいしい**魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣りにあげてみましょう。

冬においしい**魚**

& 漢字クイズ

タラ

ブリ

ヒラメ

フグ

マグロ

アンコウ

鮭

鰹

鮫 鰺

鱈

鰯

河豚

①

②

③

④

⑤

⑥

こたえ

タラー鰯ー④ プリー鰯ー② ヒラメー鰹ー⑤
 フグー河豚ー③ マグロー鮭ー① アンコウー鰪鰒ー⑥



1月給食だより



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
 新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



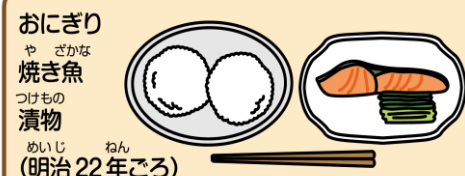
1/24~1/30は
 「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

時代の流れとともに変化する学校給食ですが、いつの時代も、思いが詰まっています。
 給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

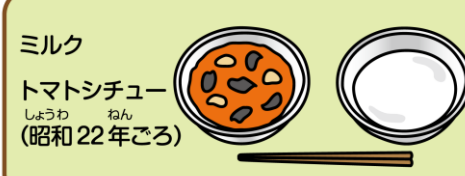
学校給食の始まり

学校給食は明治22年(1889)年に山形県の学校で始まりました。当時の献立は、「おにぎり、魚の塩焼き、つけもの」でした。



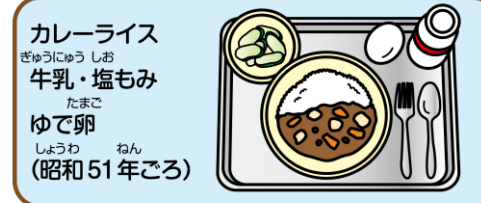
支援物資による学校給食の再開

昭和25年頃から「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和40年頃には「脱脂粉乳」から「牛乳」に！米飯給食は昭和51年頃から始まりました。



1月22日はカレーの日！

1982年に栄養士協議会で学校給食週間の前に子どもたちに人気のカレーを給食メニューとして提供をよびかけたことからカレーの日になりました。23日のカレーは「うだしをあじわうオーガニックカレー」です。宇陀市の食材とだしのうまみをよく味わって食べてほしいです。お楽しみに～！

全国!!うまいもんめぐり

～各地の郷土料理・ご当地料理を味わおう～



宇陀市立学校給食センター

今月は日本の郷土料理やご当地料理が盛りだくさん！
 献立表や資料を見てから味わって食べよう！

1月に使用する地場産物

にんじん・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・里いも・小松菜・大和まな・宇陀金ごぼう・きくらげ・さつまいも・白菜・キャベツ・ブルーベリー・白ねぎ・しいたけ・じゃがいも・お米・黒米(有機野菜を含む) 詳しくは、献立表の太文字になっている部分で確認してください。

1月のなかよしこんだては、
 宇陀金ごぼうです！



給食レシピ紹介 “マーボー春雨” (12月8日実施分)



材料 (中学生4人分)

- 豚ひき肉 70g
- 酒 小さじ1/2
- 油 適量
- 白ねぎ 15g
- 春雨 32g
- たまねぎ 80g
- にんじん 32g
- しいたけ 25g
- たけのこ水煮 32g
- 白菜 64g
- 青ねぎ 12g

- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 赤みそ 小さじ2弱
- 濃口しょうゆ 小さじ1強
- 三温糖 大さじ1弱
- おろししょうが 少々
- 豆板醤 少々

作り方

- 白ねぎ…みじん切り たまねぎ…うす切り
- にんじん・たけのこ…せん切り
- しいたけ…3mm幅 白菜…短冊切り
- 青ねぎ…1cm幅 春雨…湯で戻しておく
- ① 油をひき、白ねぎを炒める。
- ② しょうが、豆板醤を加え炒め、豚ひき肉を炒める。酒も加える。
- ③ ひき肉に火が通ったら☆を加え肉みそを作る。じりじりと香ばしく炒める。
- ④ Aの野菜を加えて炒める。
- ⑤ 白菜を加えて炒める。
- ⑥ 最後に春雨、青ねぎを加えて炒め合わせる。

