

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 こめこパン てづくりしろみさ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 もやしのあますあえ だいこんとわかめのみそしる
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう きかくパン ぶたひにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら クラッシュだいす トマトケチャップ カレーこ ウスターソース しお さとう 	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 	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 しようが(おろし) みず かたりこ 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 こしよう(しろ) 	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぶたにく さけ しようが(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 きりばしだいこん 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 こしよう(しろ) 	ぎゅうにゅう こめこパン さわら しお こしよう(しろ) こむぎこ パンこ バジルチップ なたねあぶら 	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 だいこん
	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 	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 	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 おうとうかん カットゼリー(みかん) 	にんじん たまねぎ こまつな コンソメ うすくちしょうゆ こしよう(しろ) ぱインかん おうとうかん カットゼリー(みかん) 	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 こしよう(しろ) 	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 こしよう(しろ)
	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 448kcal 17.1g 小学校 616kcal 24.2g 中学校 756kcal 29.2g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 433kcal 15.2g 小学校 599kcal 21.1g 中学校 705kcal 24.0g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 454kcal 17.2g 小学校 620kcal 24.3g 中学校 764kcal 29.4g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 436kcal 18.7g 小学校 628kcal 27.2g 中学校 731kcal 32.0g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 464kcal 21.9g 小学校 620kcal 28.1g 中学校 766kcal 34.9g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 482kcal 16.7g 小学校 688kcal 24.6g 中学校 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	学校給食週間 【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
ざいりょうめい	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 こしよう(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 プロッコリー 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 じゃかいも 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 あじつけパン きば かたりこ 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 かたりこ 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 かたりこ 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 どうにゅう こしよう(しろ) ヨーグルト ブルーベリー ^{さとう}	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 じゃかいも ベーコン たまねぎ パセリチップ なたねあぶら しお こしよう(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 どうにゅう こしよう(しろ) 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 あじつけのり 	
	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 439kcal 23.1g 小学校 614kcal 30.0g 中学校 716kcal 35.5g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 445kcal 21.8g 小学校 608kcal 30.4g 中学校 749kcal 37.1g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 506kcal 21.3g 小学校 669kcal 27.8g 中学校 785kcal 32.7g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 454kcal 17.2g 小学校 621kcal 24.2g 中学校 765kcal 29.3g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 511kcal 16.5g 小学校 727kcal 24.2g 中学校 857kcal 28.3g	エリキ-/たんぱく質 幼稚園 519kcal 16.5g 小学校 705kcal 23.3g 中学校 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年生からもう一度食べたい!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。

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	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																												
学校給食週間																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こんだてめい	<p>【全国うまいもんめぐり兵庫県】 ぎゅうにゅう セルフあわじしまバーガー^{オニオンソテー} オニオンスープ</p> 	<p>【全国うまいもんめぐり北海道】 ぎゅうにゅう ぶたどん どさんこじる</p>	<p>【全国うまいもんめぐり神奈川県】 ぎゅうにゅう よこすかポテチパン シユーマイ サンマーメン</p>	<p>【全国うまいもんめぐり新潟山梨長野】 ぎゅうにゅう てづくりタレかつどん のざわないと ほうとう</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ざいりようめい	<table border="1"> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>きかくパン</td><td>黄</td><td>ごはん</td><td>黄</td><td>こめこパン</td><td>黄</td><td>ごはん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ハンバーグパティ</td><td>赤</td><td>おむぎ</td><td>黄</td><td>うすしおポテトチップス</td><td>黄</td><td>ぶたロース</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ハンバーグ</td><td>赤</td><td>ぶたにく</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>緑</td><td>しお</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>緑</td><td>なたねあぶら</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>緑</td><td>こしょう (しろ)</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>緑</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>黄</td><td>こむぎこ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きゅうりのつけもの</td><td>緑</td><td>しろねぎ</td><td>緑</td><td>あおのり</td><td>赤</td><td>パンこ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みず</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>緑</td><td>シユーマイ</td><td>赤</td><td>なたねあぶら</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>黄</td><td>ビーフン</td><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブあぶら</td><td></td><td>みりん</td><td>黄</td><td>ぶたにく</td><td>赤</td><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんにく(おろし)</td><td></td><td>さとう</td><td>黄</td><td>ごまあぶら</td><td>黄</td><td>みりん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td></td><td>さけ</td><td>黄</td><td>はくさい</td><td>緑</td><td>さけ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトイьюーレー</td><td></td><td>かたくりこ</td><td>黄</td><td>もやし</td><td>緑</td><td>わふうだしのもと</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あらびきつぶマスター</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>緑</td><td>みず</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>黄</td><td>もやし</td><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>緑</td><td>のざわな</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>绿</td><td>にら</td><td>緑</td><td>かたひらあかねのつけもの</td><td>绿</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>绿</td><td>たけのこ</td><td>緑</td><td>やまとまな</td><td>绿</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>绿</td><td>コーン</td><td>绿</td><td>きくらげ</td><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>绿</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>绿</td><td>あおねぎ</td><td>绿</td><td>にんにく(おろし)</td><td>赤</td><td>にんじん</td><td>绿</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>绿</td><td>みそ</td><td>赤</td><td>しお</td><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>黄</td><td>こしょう (しろ)</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう (しろ)</td><td></td><td>バター</td><td>黄</td><td>さけ</td><td>黄</td><td>さけ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td></td><td>しょうが(おろし)</td><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td></td><td>みりん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>赤</td><td>にんにく(おろし)</td><td></td><td>とりがらスープのもと</td><td></td><td>ごまあぶら</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>绿</td><td>とりがらスープのもと</td><td></td><td>かたくりこ</td><td>黄</td><td>いりごま</td><td>黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>绿</td><td>わふうだしのもと</td><td></td><td></td><td></td><td>ほうとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>绿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>かぼちゃ</td><td>绿</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>绿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>たまねぎ</td><td>绿</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>绿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>绿</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>绿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>はくさい</td><td>绿</td></tr> <tr><td>こしょう (しろ)</td><td>绿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>しいたけ</td><td>绿</td></tr> <tr> <td colspan="2">   </td><td colspan="2">  </td><td colspan="2">   </td></tr> <tr> <td colspan="2">エリギー/たんぱく質</td><td colspan="2">エリギー/たんぱく質</td><td colspan="2">エリギー/たんぱく質</td></tr> <tr> <td>幼稚園</td><td>485kcal</td><td>18.3g</td><td>427kcal</td><td>16.1g</td><td>520kcal</td><td>19.9g</td><td>503kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr> <td>小学校</td><td>764kcal</td><td>32.0g</td><td>615kcal</td><td>23.7g</td><td>684kcal</td><td>26.5g</td><td>681kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr> <td>中学校</td><td>864kcal</td><td>35.2g</td><td>716kcal</td><td>27.6g</td><td>861kcal</td><td>33.1g</td><td>809kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	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	きかくパン	黄	ごはん	黄	こめこパン	黄	ごはん	黄	ハンバーグパティ	赤	おむぎ	黄	うすしおポテトチップス	黄	ぶたロース	赤	ハンバーグ	赤	ぶたにく	赤	キャベツ	緑	しお	赤	たまねぎ	緑	なたねあぶら	黄	にんじん	緑	こしょう (しろ)	黄	にんじん	緑	たまねぎ	緑	ノンエッグマヨネーズ	黄	こむぎこ	黄	きゅうりのつけもの	緑	しろねぎ	緑	あおのり	赤	パンこ	黄	みず	緑	にんじん	緑	シユーマイ	赤	なたねあぶら	黄	コンソメ	黄	こいくちしょうゆ	黄	ビーフン	黄	こいくちしょうゆ	黄	オリーブあぶら		みりん	黄	ぶたにく	赤	さとう	黄	にんにく(おろし)		さとう	黄	ごまあぶら	黄	みりん	黄	トマトケチャップ		さけ	黄	はくさい	緑	さけ	黄	トマトイьюーレー		かたくりこ	黄	もやし	緑	わふうだしのもと	黄	あらびきつぶマスター	黄	じゃがいも	黄	にんじん	緑	みず	黄	ノンエッグマヨネーズ	黄	もやし	黄	たまねぎ	緑	のざわな	緑	さとう	黄	たまねぎ	绿	にら	緑	かたひらあかねのつけもの	绿	うすくちしょうゆ	黄	にんじん	绿	たけのこ	緑	やまとまな	绿	たまねぎ	绿	コーン	绿	きくらげ	緑	えのきたけ	绿	キャベツ	绿	あおねぎ	绿	にんにく(おろし)	赤	にんじん	绿	にんじん	绿	みそ	赤	しお	黄	こいくちしょうゆ	黄	コンソメ	黄	こいくちしょうゆ	黄	こしょう (しろ)	黄	さとう	黄	こしょう (しろ)		バター	黄	さけ	黄	さけ	黄	なたねあぶら		しょうが(おろし)		こいくちしょうゆ		みりん	黄	ベーコン	赤	にんにく(おろし)		とりがらスープのもと		ごまあぶら	黄	しろワイン	绿	とりがらスープのもと		かたくりこ	黄	いりごま	黄	たまねぎ	绿	わふうだしのもと				ほうとう	黄	にんじん	绿					かぼちゃ	绿	こまつな	绿					たまねぎ	绿	コンソメ	绿					にんじん	绿	こいくちしょうゆ	绿					はくさい	绿	こしょう (しろ)	绿					しいたけ	绿	 				 		エリギー/たんぱく質		エリギー/たんぱく質		エリギー/たんぱく質		幼稚園	485kcal	18.3g	427kcal	16.1g	520kcal	19.9g	503kcal	20.0g	小学校	764kcal	32.0g	615kcal	23.7g	684kcal	26.5g	681kcal	26.4g	中学校	864kcal	35.2g	716kcal	27.6g	861kcal	33.1g	809kcal	31.6g
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																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きかくパン	黄	ごはん	黄	こめこパン	黄	ごはん	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ハンバーグパティ	赤	おむぎ	黄	うすしおポテトチップス	黄	ぶたロース	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ハンバーグ	赤	ぶたにく	赤	キャベツ	緑	しお	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	緑	なたねあぶら	黄	にんじん	緑	こしょう (しろ)	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑	たまねぎ	緑	ノンエッグマヨネーズ	黄	こむぎこ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうりのつけもの	緑	しろねぎ	緑	あおのり	赤	パンこ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みず	緑	にんじん	緑	シユーマイ	赤	なたねあぶら	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コンソメ	黄	こいくちしょうゆ	黄	ビーフン	黄	こいくちしょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
オリーブあぶら		みりん	黄	ぶたにく	赤	さとう	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく(おろし)		さとう	黄	ごまあぶら	黄	みりん	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ		さけ	黄	はくさい	緑	さけ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトイьюーレー		かたくりこ	黄	もやし	緑	わふうだしのもと	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あらびきつぶマスター	黄	じゃがいも	黄	にんじん	緑	みず	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ノンエッグマヨネーズ	黄	もやし	黄	たまねぎ	緑	のざわな	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄	たまねぎ	绿	にら	緑	かたひらあかねのつけもの	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	黄	にんじん	绿	たけのこ	緑	やまとまな	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	绿	コーン	绿	きくらげ	緑	えのきたけ	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	绿	あおねぎ	绿	にんにく(おろし)	赤	にんじん	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	绿	みそ	赤	しお	黄	こいくちしょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コンソメ	黄	こいくちしょうゆ	黄	こしょう (しろ)	黄	さとう	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう (しろ)		バター	黄	さけ	黄	さけ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なたねあぶら		しょうが(おろし)		こいくちしょうゆ		みりん	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン	赤	にんにく(おろし)		とりがらスープのもと		ごまあぶら	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しろワイン	绿	とりがらスープのもと		かたくりこ	黄	いりごま	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	绿	わふうだしのもと				ほうとう	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	绿					かぼちゃ	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こまつな	绿					たまねぎ	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コンソメ	绿					にんじん	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	绿					はくさい	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう (しろ)	绿					しいたけ	绿																																																																																																																																																																																																																																																																																									
 				 																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エリギー/たんぱく質		エリギー/たんぱく質		エリギー/たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																												
幼稚園	485kcal	18.3g	427kcal	16.1g	520kcal	19.9g	503kcal	20.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
小学校	764kcal	32.0g	615kcal	23.7g	684kcal	26.5g	681kcal	26.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
中学校	864kcal	35.2g	716kcal	27.6g	861kcal	33.1g	809kcal	31.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																								



た もの たいせつ
食べ物の大切さと、みんなで
ささ あ こころ まな ひ
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

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

☆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年生からもう一度食べたい！とア
ニメーション

おせち料理の願いを知ろう!



冬においしい魚 & **漢字クイズ**

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、最後に魚を釣り上げてみましょう。

せん ふゆ さかな かんじ
線でつなごう! 冬においしい魚 & 漢字クイズ

ふゆ さかな あゆ
冬においしい魚が泳いでいます。

よ よのかた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

かた かわら さかな つ あ
魚の読み方と漢字をつなげ、最後に魚を釣り上げてみよう。

タラ

ブリ

ヒラメ

フグ

マグロ

アンコウ

鯖

鮓

鮭

鱈

鮓

河豚

①

②

③

④

⑤

⑥

さかな

かんじ

かわら

てき み まほ
敵から身を守るため
に体がふくらむよ

かいてい ひそ
海底に潜んでいるよ

こたえ

タラ—鮓—④ ブリ—鮓—② ヒラメ—鮓—⑤
フグ—鮭—④ マグロ—鮓—① アンコウ—鮆鰻—⑥



1月 給食だより



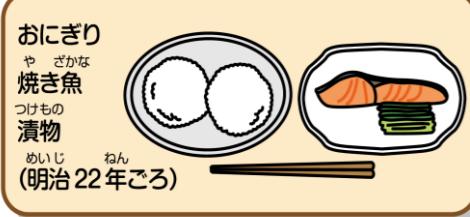
1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

時代の流れとともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も、思いがつまっています。
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。

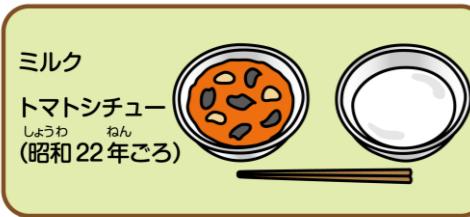
学校給食の始まり

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

かくち きょうどりょうり とうちりょうり あじ
~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

こんげつ にほん きょうどりょうり
今月は日本の郷土料理やご当地料理が盛りだくさん！
こんだてひょう しりょうみ
献立表や資料を見てから味わって食べよう！



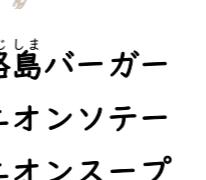
・手作りタレかつ丼

にいがたけん 新潟県



・野沢菜炒め

ながのけん 長野県



・ほうとう

やまなしけん 山梨県



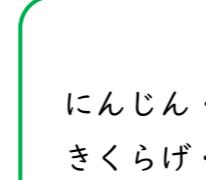
・オニオンソテー

ひょうごけん 兵庫県



・オニオンスープ

かながわけん 神奈川県



・きなこ雑煮

あいちけん 愛知県



・津?ぎょうざ

みえけん 三重県



・ならけん 奈良県



・横須賀ポテチパン
・シユーマイ
・サンマーメン



・みそ煮込みうどん
・やみつきキャベツ



1月のなかよしこんだては、
宇陀金ごぼうです！



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♪



給食レシピ紹介 “マーぼー春雨” (12月8日実施分)

材料 (中学生4人分)

・豚ひき肉 70g	・鶏がらスープの素 小さじ1
・酒 小さじ1/2	・赤みそ 小さじ2弱
・油 適量	・濃口しょうゆ 小さじ1強
・白ねぎ 15g	・三温糖 大さじ1弱
・春雨 32g	・おろししょうが 少々
・たまねぎ 80g	・豆板醤 少々
A・にんじん 32g	
・しいたけ 25g	
・たけのこ水煮 32g	
・白菜 64g	
・青ねぎ 12g	

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。
- 油をひき、白ねぎを炒め、豚ひき肉を炒める。酒も加える。
- ひき肉に火が通ったら☆を加え肉みそを作り、じりじりと炒める。
- Aの野菜を加えて炒める。
- 白菜を加えて炒める。
- 最後に春雨、青ねぎを加えて炒め合わせる。