

宇陀市立学校給食センター

日・曜	10日(火)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)			18日(水)		
こ ん だ て め い	ぎゅうにゆう あじつけパン ぶたにくのマーマレードに だいこんのサラダ やさいスープ			【アンコールこんだて】			【アンコールこんだて】 【バレンタインこんだて】			【なかよしこんだて】【アンコールこんだて】			【アンコールこんだて】【げんえんの日】			【アンコールこんだて】		
				ぎゅうにゆう こめこパン とうふナゲット こまつなとコーンのソテー クリームシチュー			ぎゅうにゆう ごはん とりてん にんじんしりしり かすじる			ぎゅうにゆう きかくパン マカロニグラタン にくだんごのスープ いちごジャム			【室生小2年生が考えたメニュー】 ぎゅうにゆう べんきょうがんばる もりもりカレー とうふサラダ					
				ぎゅうにゆう			ぎゅうにゆう			ぎゅうにゆう			ぎゅうにゆう					
				あじつけパン			ごはん			ごはん			きかくパン					
				ぶたにく			ぶたにく			とりにく			エルボマカロニ					
				さけ			さけ			しょうが(おろし)			ブロッコリー					
				たまねぎ			ごまあぶら			こいくちしょうゆ			にんじん					
				なたねあぶら			にんにく(おろし)			さけ			たまねぎ					
				しお			みりん			てんぷらこ			しめじ					
こしょう(しろ)			さとう			こむぎ			ベーコン									
オレンジジュース			こいくちしょうゆ			なたねあぶら			しろワイン									
マーマレード			ぶたにく			にんじん			しお									
こいくちしょうゆ			しろワイン			にんじん(きんぴ)			こしょう(しろ)									
さとう			なたねあぶら			ツナ			ベシャメルソース									
ざ い り よ う め い			だいこん			えだまめ			ぎゅうにゆう									
			にんじん			わかめ			バター									
			えだまめ			たまねぎ			コンソメ									
			イタリアンドレッシング			とうふ			ピザようチーズ									
			とりにく			にんじん			にくだんご									
			にんじん			あおねぎ			だいこん									
			たまねぎ			とりがらスープのもと			はくさい									
			はくさい			こしょう(しろ)			にんじん									
			コンソメ			うすくちしょうゆ			たまねぎ									
うすくちしょうゆ			チョコクレープ			こまつな												
こしょう(しろ)						こいくちしょうゆ												
						コンソメ												
						こしょう(しろ)												
						いちごジャム												
Ical -/たんぱく質			Ical -/たんぱく質			Ical -/たんぱく質			Ical -/たんぱく質			Ical -/たんぱく質						
幼稚園	438kcal 22.5g			533kcal 21.0g			472kcal 16.9g			478kcal 22.2g			560kcal 18.6g			498kcal 16.2g		
小学校	599kcal 31.3g			695kcal 28.3g			641kcal 24.3g			670kcal 29.7g			690kcal 24.0g			710kcal 23.9g		
中学校	738kcal 38.2g			880kcal 35.2g			725kcal 28.0g			790kcal 35.7g			848kcal 29.0g			834kcal 27.8g		

あか あかいろ しょくひん かんだ 赤：赤色の食品・・・体をつくるものにもなるもの き きいろ しょくひん ねつ ちから 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし 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。

なな もじ しょうかつこう ねんせい ちゅうがつこう ねんせい ど た おお こんだて
☆斜めの文字は、小学校6年生と中学校3年生からもう1度食べたい！とアンケートが多かった献立です。

にち こんだて うだ しゃつ ほん えん どういつこんだて かてい わだい
☆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。

[illegible]

あか あかい しよくひん からだ
赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

き きいろ しよくひん ねつ ちから
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどり みどりの しよくひん からだ ちょうし
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。

☆斜めの文字は、^{なな}小学校^{もじ}6年生と^{しょうがっこう}中学校^{ねんせい}3年生からもう1度^{ちゅうがっこう}食べたい！とアンコールが^{ねんせい}多かった^ど献立です。^た
^{おお}
^{こんだて}

☆16日の【なかにし^{にち}けんりつ^{こんだて}】は、宇陀市立の^{うだ}保育園・^{しりつ}こども園との統一^{へいけん}献立です。^{えん}家庭でも^{どういつこんだて}話題にしてください。^{かてい}^{わだい}

ねん こう ふく ねが せつ ふん ぎょう じ
1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



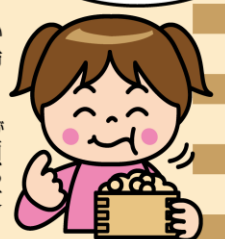
立春の前日には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ（ヤイカ
ガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の
無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすように
なりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願
のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

せつ ふん た もの
節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆をいったもの。豆ま
きに使うほか、自分の年齢
の数、または年齢の数+1
個食べて、1年の幸福を願
います。大豆の代わりに落
花生を使う地域もあります。



よくかんで
た
食べよう！

ねん
2026年の
え ほう
恵方は
なんなん とう
「南南東」

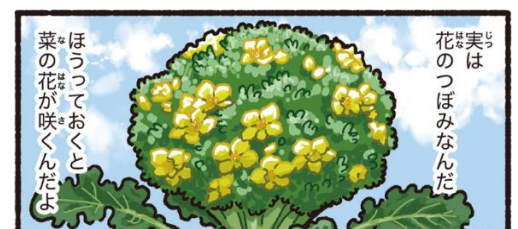
え ほう ま
恵方巻き

ふとま とし
太巻きずし。その年の
としがみだま
歳神様がいとされる
えほう む ねが こと
“恵方”を向き、願い事
おも う
を思い浮かべながら、
むごん まる
無言で丸かじりします。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

7" ロックリーのヒミツ



さむ きび きせつ
寒さ 厳しい季節、
しゅん やさい
旬の野菜でのりきりましよう。

2月給食だより

2月3日 節分

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

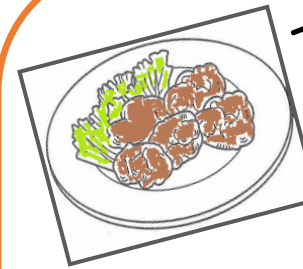
おあめめの食材



2月に使用する地場産物

にんじん・金美にんじん・キャベツ・大根・小松菜・白菜・しいたけ・大和まな・ほうれん草・水菜・さつまいも・白ねぎ・お米・(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。

アンコール給食の第1位は・・・?



1位 とりのレモン揚げ(主菜1位)

2位 大学いも(副菜1位)

3位 にんじんしりしり(副菜2位)

中学3年生と小学6年生のみなさんに「卒業までにもう一度食べたい」と思う給食メニューのアンケートを取りました！下に3位までのせています。献立表ではななめの文字になっています。探してみましょう。ひとつでも多く3月までに実施したいと思っているので、楽しみにしてください！

	主食	主菜	副菜	汁物
1位	わかめごはん	とりのレモンあげ	大学いも	カレーうどん
2位	カレーライス	とりのからあげ	にんじんしりしり	クリームシチュー
3位	豚キムチ丼	マカロニグラタン	無限ピーマン	豚汁・ポトフ



給食レシピ紹介① “おむすびの具” (1月19日実施分)

家でのおむすびにチャレンジ！

材料 (中学生4人分)

- 大根皮 適量
- 小松菜 80g
- 油揚げ 32g
- 塩昆布 3g
- たくあん 15g
- 濃口しょうゆ 小さじ1強
- 砂糖 小さじ2と2/3
- 和風だしの素 小さじ1/6
- ごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1強

作り方

- 大根の皮…みじん切り 小松菜…1cm幅
- たくあん…せん切り 油揚げ…短冊に切り油抜き
- 調味料を煮溶かす。
- 油揚げ、大根の皮、少しの水を加え煮含める。
- 小松菜を加え炒める。
- 塩昆布、たくあん、ごま、ごま油を加え炒め合わせる。



給食レシピ紹介② “野沢菜炒め” (1月30日実施分)

ながのけん 長野県の料理で登場しました。

材料 (中学生4人分)

- 野沢菜漬 40g
- 片平あかね漬物 20g
- 大和まな 90g
- えのきたけ 90g
- にんじん 40g
- 濃口しょうゆ 小さじ1強
- 砂糖 小さじ2と2/3
- 酒 大さじ1/2強
- みりん 小さじ2/3
- ごま油 小さじ1
- ごま 小さじ2/3

作り方

- 大和まな…1cm にんじん…せん切り
- えのき…1/3に切る 野菜を下ゆでしておく。
- 酒とみりんを入れアルコールをとばす。
- 砂糖、しょうゆを入れてえのきを入れて5分程度煮てなめたけを作る。
- 野沢菜漬、片平あかねの漬物を加え炒める。
- 下ゆでした野菜を加える。
- 仕上げにごま、ごま油を加える。