

宇陀市立学校給食センター

[illegible]

☆16日の【なかにし^{にち}けんたつ^{こんだて}】は、宇陀市立の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。

日・曜	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん なつやさいの あげびたしそうめん	ぎゅうにゅう あじつけパン いかやきそば さつまいものてんぷら もずくスープ	【おつきみこんだて】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん おつきみおやつつくね いそかあえ さといものみそしる おつきみデザート	【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん かしわのすきやき にぼしのいそのかあげ てづくりみたらしだんご	ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりハンバーグの きのこソース かいそうサラダ かぼちゃとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ごはん さんまのかばやき こまつなとはくさいの おかかあえ あげとたまねぎのみそしる
ざいりようめい	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	ぎゅうにゅう あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	ぎゅうにゅう ごはん たまご とりひきにく たまねぎ にんじん かぼちゃ もめんとうふ ノンエッグマヨネーズ しょうが(おろし) にんにく(おろし) しお こしょう(しろ) かたくりこ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ とりがらスープのもと みず	ぎゅうにゅう ごはん とりにく はくさい しいたけ やきどうふ しらたき にんじん ごぼう たまねぎ ふ なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ さとう みりん わふうだしのもと みず にぼし てんぷらこ あおのり なたねあぶら にこみもち こいくちしょうゆ さとう みず かたくりこ	ぎゅうにゅう あじつけパン ぎゅうひきにく ぶたひきにく にんじん たまねぎ なたねあぶら パンこ とうにゅう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ しお こしょう(しろ) しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず だいこん にんじん かいそうミックス いりごま わふうたまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ごはん さんま かたくりこ こめこ なたねあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しょうが(おろし) かたくりこ みず こまつな はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと かつおぶし あぶらあげ カットわかめ にんじん たまねぎ あおねぎ みそ だしパック
	きゅうり にんじん なたねあぶら かぼちゃ なす スッキーニ まんがんどうがらし あかパズリカ きパズリカ なたねあぶら こいくちしょうゆ みりん さとう わふうだしのもと みず かつおぶし	きゅうり あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	きゅうり ごはん たまご とりひきにく たまねぎ にんじん かぼちゃ もめんとうふ ノンエッグマヨネーズ しょうが(おろし) にんにく(おろし) しお こしょう(しろ) かたくりこ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ とりがらスープのもと みず	きゅうり ごはん とりにく はくさい しいたけ やきどうふ しらたき にんじん ごぼう たまねぎ ふ なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ さとう みりん わふうだしのもと みず にぼし てんぷらこ あおのり なたねあぶら にこみもち こいくちしょうゆ さとう みず かたくりこ	きゅうり あじつけパン ぎゅうひきにく ぶたひきにく にんじん たまねぎ なたねあぶら パンこ とうにゅう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ しお こしょう(しろ) しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず だいこん にんじん かいそうミックス いりごま わふうたまねぎドレッシング	きゅうり ごはん さんま かたくりこ こめこ なたねあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しょうが(おろし) かたくりこ みず こまつな はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと かつおぶし あぶらあげ カットわかめ にんじん たまねぎ あおねぎ みそ だしパック
	きゅうり あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	きゅうり あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	きゅうり ごはん たまご とりひきにく たまねぎ にんじん かぼちゃ もめんとうふ ノンエッグマヨネーズ しょうが(おろし) にんにく(おろし) しお こしょう(しろ) かたくりこ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ とりがらスープのもと みず	きゅうり ごはん とりにく はくさい しいたけ やきどうふ しらたき にんじん ごぼう たまねぎ ふ なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ さとう みりん わふうだしのもと みず にぼし てんぷらこ あおのり なたねあぶら にこみもち こいくちしょうゆ さとう みず かたくりこ	きゅうり あじつけパン ぎゅうひきにく ぶたひきにく にんじん たまねぎ なたねあぶら パンこ とうにゅう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ しお こしょう(しろ) しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず だいこん にんじん かいそうミックス いりごま わふうたまねぎドレッシング	きゅうり ごはん さんま かたくりこ こめこ なたねあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しょうが(おろし) かたくりこ みず こまつな はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと かつおぶし あぶらあげ カットわかめ にんじん たまねぎ あおねぎ みそ だしパック
	きゅうり あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	きゅうり あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくろこしょう	きゅうり ごはん たまご とりひきにく たまねぎ にんじん かぼちゃ もめんとうふ ノンエッグマヨネーズ しょうが(おろし) にんにく(おろし) しお こしょう(しろ) かたくりこ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ とりがらスープのもと みず	きゅうり ごはん とりにく はくさい しいたけ やきどうふ しらたき にんじん ごぼう たまねぎ ふ なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ さとう みりん わふうだしのもと みず にぼし てんぷらこ あおのり なたねあぶら にこみもち こいくちしょうゆ さとう みず かたくりこ	きゅうり あじつけパン ぎゅうひきにく ぶたひきにく にんじん たまねぎ なたねあぶら パンこ とうにゅう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ しお こしょう(しろ) しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず だいこん にんじん かいそうミックス いりごま わふうたまねぎドレッシング	きゅうり ごはん さんま かたくりこ こめこ なたねあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しょうが(おろし) かたくりこ みず こまつな はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと かつおぶし あぶらあげ カットわかめ にんじん たまねぎ あおねぎ みそ だしパック

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。

☆16日の【なかよし献立】は、宇陀市立の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。

なすの名前

なすは英語で Eggplant っていうのよ

エッグ？ たまご？ どうしてそんな名前なの？

見てごらん！ これもなすなの

この白くて丸い形のなすから名前がついたのよ

ほかにいろいろな色や形があって どれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの

ながなす 小丸なす 青なす 中長なす 丸なす

あぶら 油との相性バツグン！ おいしく食べようね！

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き切れない...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが勧められています。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストック

水は必需品！ 1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

湯せん調理がおすすめです。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味をきかせる 減塩だし

酸味や香りをプラスする 酢

よくかんで、味わって食べる

きゅうしよく 9月 給食だより

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。朝ごはんを食べるとやる気もアップしますよ。

「生活リズム」乱れていませんか？

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1 早起きする**
家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2 朝ごはんを必ず食べる**
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3 トイレに行く**
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

十五夜の行事食

月見団子

こめ つく だんご
米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

ことし じゅうごや
今年の十五夜は、9月25日です。

25日はお月見
今年で、お月見親子つくね、さといものみそ汁、お月見デザートです！

うだチャンで、「うだしなかよし献立」の番組が放送されています。今回は大宇陀中学校の給食時間におじゃましてきた様子が映っています。9月のなかよしこんだては「チンゲンサイ」で「マーボーチンゲンツアイ」を作ります。YouTubeにもアップしているので、いつでも見ることが出来ますよ！ちなみに、夏休みには特別編「給食が出来るまでは・・・」が放送されていました！ぜひ、のぞいてみてください。



うだしりつがっこうきゅうしよく 宇陀市立学校給食センター

2学期も、安心・安全でみんなが笑顔になるおいしい給食を力を合わせて作ります！頑張ります！

感謝の気持ちを持って食べましょう

生き物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることに感謝して、なるべく残さず食べましょう。



9月に使用する地場産物

こまつな・チンゲンサイ・じゃがいも・ピーマン・トマト・たまねぎ・かぼちゃ・しいたけ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・万願寺とうがらし・赤パプリカ・黄パプリカ・なす・きくらげ・お米(有機野菜含む)

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。

きゅうしよく しょうかい なないろしらあ 給食レシピ紹介“七色白和え”

(7月6日実施分)

材料(中学生4人分)

・大和まな	26 g	・和風だしの素	少々
・にんじん	36 g	・ねりごま	小さじ2強
・きゅうり	32 g	・すりごま	小さじ1/2
・コーン	16 g		
・しらたき	52 g		
・塩昆布	2.6 g		
・木綿豆腐	103 g		
・さとう	小さじ2		
・うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2強		

作り方

- 大和まな…1 cm程度 にんじん…細切りきゅうり…3 mm に切る。
- それぞれ食材をゆでる。豆腐はゆでて水分をきっておく。
- 豆腐、調味料、ねりごま、すりごまを加え、混ぜながら豆腐をつぶし、すべての食材を混ぜ合わせる。