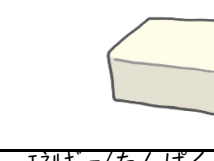
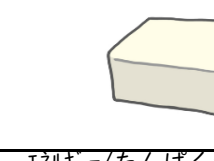
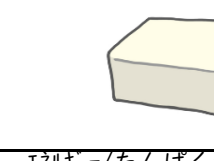
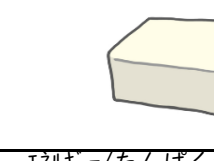
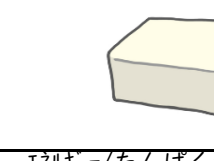
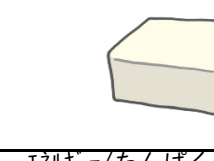
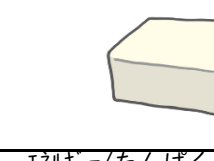
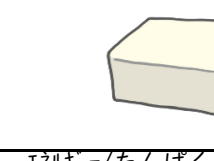
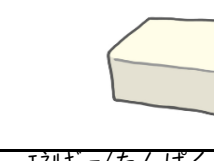
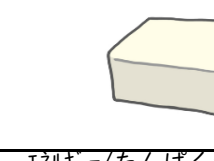
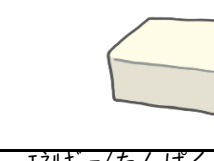
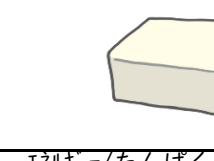
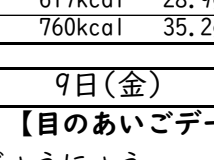
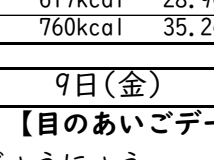
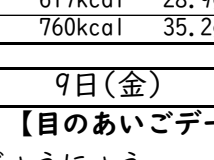
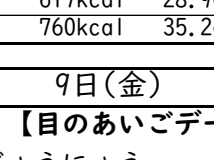
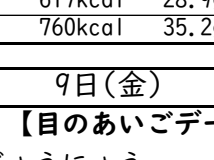
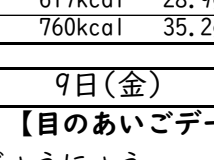
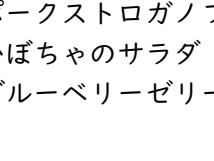
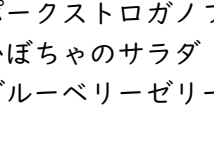
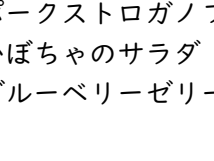
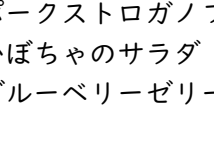
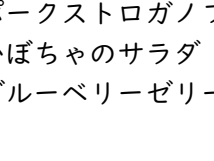
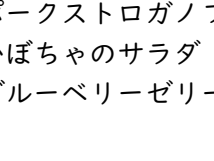


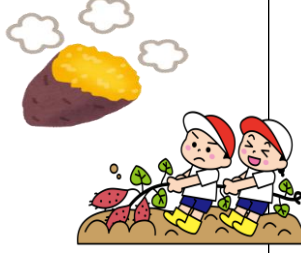
日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのおろしりんご ソースいため コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ごはん かわりあげだしどうふ ひじきのにも とりだんごじる	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかなの だいこんおろしかけ やまとまなとおあげのたいたん とうふときのこのみそじる	ぎゅうにゅう あじつけパン うだのビーフコロッケ キャベツのカレーソテー とうにゅうスープ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ こまつなとはくさいの ごまあえ かやくうどん	ぎゅうにゅう あじつけパン ペンネアラビアータ きりぼしだいこんのサラダ こまつなとベーコンのスープ
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう あじつけパン	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう あじつけパン	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう あじつけパン
	ぶたにく さけ アップルピューレ たまねぎ こいくちしょうゆ さとう レモンかじゅう なたねあぶら たまねぎ いりごま	もめんとうふ かたくりこ なたねあぶら にんじん だいこん あおねぎ さとう わふうだしのもと うすくちしょうゆ みりん カレーこ しょうが(おろし) みず かたくりこ	たら こめこ 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 みず	うだのビーフコロッケ 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 しろワイン にんじん たまねぎ だいこん 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) ミルメークコーヒー	ちくわ あおのり てんぷらこ なたねあぶら みず こまつな はくさい にんじん すりごま さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと ほそうどん かまぼこ にんじん たまねぎ とりにく あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック みりん えきたいこんぶだし みず	ペンネ たまねぎ にんじん ぶたひきにく さけ トマトピューレー トマトケチャップ コンソメ なたねあぶら さとう しお こしょう(しろ) パセリチップ
	キャベツ きゅうり コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ	ひじき だいず にんじん さつまあげ いんげん なたねあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと とりだんご たまねぎ もやし しろねぎ えのきたけ にら にんじん とりがらスープのもと うすくちしょうゆ みりん しょうが(おろし)	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 どうふ なめこ えのきたけ わかめ たまねぎ あおねぎ だしパック みそ	べーコン しろワイン にんじん たまねぎ だいこん 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) ミルメークコーヒー	ほうれんそう 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 こしょう(しろ)	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 ベーコン さけ たまねぎ こまつな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)
						
						
	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質
小学校	617kcal 28.9g	690kcal 25.1g	620kcal 26.1g	640kcal 19.5g	612kcal 21.1g	608kcal 23.9g
中学校	760kcal 35.2g	773kcal 28.2g	724kcal 30.7g	777kcal 23.3g	774kcal 27.4g	748kcal 28.9g

日・曜	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こ ん だ て め い	【目のあいごデー】 ぎゅうにゅう ポークストロガノフ かぼちゃのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりしろみさかなの ハーブフライ キャベツのソテー きのこたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ごはん チヂミ チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう こめこパン ミートボールと だいずのケチャップに スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのそぼろに ブロッコリーのおかかあえ とうふとあぶらあげの みそじる	【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ もみじあんかけ くろえだまめのしおゆで あすかなべ
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ トマトケチャップ なたねあぶら デミグラスソース コンソメ こむぎこ バター なまクリーム	ぎゅうにゅう あじつけパン 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 なたねあぶら コンソメ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん チヂミ なたねあぶら ぎゅうにく こいくちしょうゆ さけ さとう しょうが(おろし) ごまあぶら はるさめ こまつな もやし にんじん あかパズリカ きパズリカ たまねぎ ほししいたけ みず こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら いりごま わかめ はくさい たまねぎ とうふ 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	ぎゅうにゅう こめこパン にくだんご なたねあぶら だいず たまねぎ ピーマン パズリカ トマトケチャップ トマトピューレー さとう コンソメ スパゲティ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ ベーコン しろワイン たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう だっしふんにゅう コンソメ みず パセリチップ	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく なたねあぶら さけ かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん さとう こいくちしょうゆ しょうが(おろし) わふうだしのもと かたくりこ みりん みず ブロッコリー にんじん こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと はなかつお さけ あぶらあげ たまねぎ わかめ にんじん だしパック みそ	さば さけ しょうが(おろし) こいくちしょうゆ こめこ かたくりこ なたねあぶら にんじん わふうだしのもと うすくちしょうゆ みりん さとう みず しょうが(おろし) かたくりこ みず くろえだまめ しお 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 やまとまな 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)
	かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン ノンエッグマヨネーズ しお こしょう(しろ)	ベーコン なたねあぶら たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ しめじ こまつな コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ) かたくりこ				
						
						
						
	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質	E初キ-/たんぱく質
小学校	694kcal 22.6g	629kcal 25.6g	668kcal 17.7g	721kcal 31.4g	628kcal 24.7g	660kcal 26.7g
中学校	809kcal 26.3g	779kcal 31.6g	780kcal 20.2g	888kcal 38.6g	733kcal 28.8g	773kcal 31.4g

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。

☆22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。

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)
こんだてめい	ぎゅうにゅう あじつけパン とうふナゲット こまつなとコーンのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ごはん デジタルビ ねぎみそパオパオ チンゲンサイのスープ	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン マカロニグラタン くろえだまめの ペペロンチーノ ほうれんそうとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ まこもだけのきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ちゅうかどん あげぎょうざ あんにんどうふ フルーツあえ	【読書週間献立】 ぎゅうにゅう あじつけパン ポークチャップ イタリアンハーブポテト おおきなかぶのスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう あじつけパン とうふナゲット なたねあぶら こまつな にんじん もやし コーン コンソメ なたねあぶら とりにく ブロッコリー じゃがいも キャベツ だいこん にんじん たまねぎ コンソメ こしょう(しろ) パセリチップ 	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく ごまあぶら キャベツ さつまいも しめじ たまねぎ にんじん ピーマン さけ コチュジャン みそ こいくちしょうゆ さとう にんにく(おろし) しお こしょう(しろ) ねぎみそパオパオ なたねあぶら たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうふ うすくちしょうゆ とりがらスープのもと しょうが(おろし) こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう こめこパン エルボマカロニ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ ベーコン しろワイン しお こしょう(しろ) ベシャメルソース ぎゅうにゅう バター コンソメ ピザようチーズ くろえだまめ オリーブあぶら にんにく(おろし) しお こしょう(くろ) スライスウインナー さけ たまねぎ にんじん ほうれんそう コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん とりにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら ぶたにく さけ さつまあげ まこも にんじん こんにゃく えだまめ なたねあぶら わふうだしのもと さとう こいくちしょうゆ いりごま みりん ごまあぶら かぼちゃ たまねぎ にんじん あぶらあげ あおなづき みそ だしパック	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぶたにく さけ なたねあぶら いか しお こしょう(しろ) なると にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ あおなづき とりがらスープのもと さけ さとう うすくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら しょうが(おろし) ぎょうざ なたねあぶら とうにゅうデザート おうとうかん パインかん	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく さけ たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ トマトケチャップ ウスターソース さとう コンソメ なたねあぶら かたくりこ じゃがいも かたくりこ ハーブソルト なたねあぶら たまねぎ ベーコン にんじん かぶ かぶのは コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ)
	イネگی-/たんぱく質 642kcal 22.1g	イネگی-/たんぱく質 721kcal 21.1g	イネگی-/たんぱく質 719kcal 29.3g	イネگی-/たんぱく質 721kcal 28.7g	イネگی-/たんぱく質 671kcal 24.0g	イネگی-/たんぱく質 636kcal 28.2g
中学校	815kcal 27.2g	800kcal 23.7g	887kcal 35.8g	850kcal 33.9g	778kcal 27.3g	783kcal 34.2g

日・曜	28日(水)		29日(木)		30日(金)	
	【読書週間献立】				【ハロウィン献立】	
こんだてめい	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ てづくりタルタルソース なっとうあえ さつまじる		ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ はくさいのスープ		ぎゅうにゅう きのかレーライス かぼちゃフライ てづくりふくじんづけ 	
ざいりようめい	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	ごはん	黄	あじつけパン	黄	ごはん	黄
	あじひらき	赤	ぎゅうひきにく	赤	おおむぎ	黄
	しお		ぶたひきにく	赤	ぶたにく	赤
	こしょう(しろ)		にんじん	赤	さけ	
	こむぎこ	黄	たまねぎ	緑	なたねあぶら	黄
	パンこ	黄	なたねあぶら	黄	しいたけ	緑
	なたねあぶら	黄	パンこ	黄	しめじ	
	たまねぎ	緑	とうにゅう	赤	にんにく(おろし)	緑
	ノンエッグマヨネーズ	黄	ノンエッグマヨネーズ	黄	たまねぎ	緑
	さとう	黄	かたくりこ		にんじん	緑
	レモンかじゅう		しお	緑	じゃがいも	黄
	こしょう(くろ)		こしょう(しろ)		とりがらスープのもと	
	しばづけ		あかワイン		コンソメ	黄
パセリチップ		デミグラスソース		さとう		
こまつな	緑	トマトケチャップ	緑	ウスターソース		
キャベツ	緑	トマトかん	黄	デミグラスソース		
にんじん	緑	さとう		カレールー		
なっとう	赤	コンソメ		カレールー		
こいくちしょうゆ		ウスターソース		しお		
さとう	黄	みず		こしょう(しろ)		
わふうだしのもと		ブロッコリー	緑	かぼちゃ	緑	
さつまいも	黄	コーン	緑	こむぎこ	黄	
たまねぎ	緑	キャベツ	緑	パンこ	黄	
にんじん	緑	にんじん	黄	なたねあぶら		
とりにく	赤	イタリアンドレッシング		だいこん	緑	
こんにゃく	緑	とりにく	赤	きゅうり	緑	
あおねぎ	緑	はくさい	緑	にんじん		
みそ	赤	にんじん	緑	しょうが(おろし)		
だしパック		たまねぎ	緑	こいくちしょうゆ		
		こまつな		す		
		コンソメ		みりん		
		うすくちしょうゆ		さとう	黄	
		こしょう(しろ)				
	Iレシピ-/たんぱく質	Iレシピ-/たんぱく質	Iレシピ-/たんぱく質	Iレシピ-/たんぱく質	Iレシピ-/たんぱく質	
小学校	735kcal 28.3g	629kcal 27.5g	724kcal 24.8g			
中学校	867kcal 33.4g	775kcal 33.4g	852kcal 28.9g			

**宇陀市の農家さんの
顔入り野菜の地図を
掲示しています！**



毎月の給食に使わせてもらう宇陀市の野菜と農家さんをみなさんに、もっと知ってほしくて学校に掲示しています。農家さんも給食センターも毎日野菜のおいしさが伝わるよう、頑張っています。農家さんの顔、今日の宇陀市で作られた野菜はこれだ!と思い出しながら給食を食べてみてください。給食がもっとおいしくなるはずです。



食べ残すと...



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

み かく あき しよくよく あき
味覚の秋・食欲の秋



あじ けん
いろいろな味を経験してみよう！
みらい 味蕾

あか あかいし りょくひん からだ
赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

き きいろ りょくひん 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 りょくひん 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。

☆22日の【^{にち}なかよし^{こんだて}献立】は、^{うだ}宇陀市立^{しりつ}のこども^{えん}園との統一^{どういつ}献立^{こんだて}です。^{かてい}家庭^{わだい}でも話題^{わだい}にしてください。

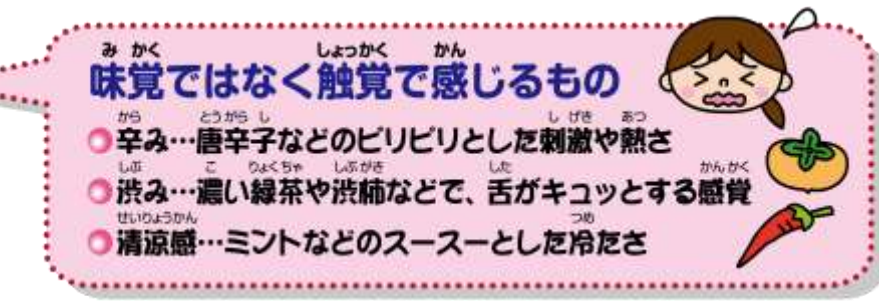
10月 給食たより

すず 涼しい日が増え、過ごしやすくなり、秋を感じるようになってきました。

あき 秋といえば、“スポーツの秋”“読書の秋”などたくさんの秋の楽しみがありますがやっぱり“食欲の秋”ですね。いろいろな秋の食材に触れたり、秋の味覚を味わったり、楽しみながら過ごしてくださいね！10月も元気にがんばっていきましょう！

「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で味を感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。おいしいようなごはんを見た時の「視覚」、ザクザクと噛んでいる音を聞いた時の「聴覚」、香ばしいにおいを嗅いだ時の「嗅覚」、寒い日にスープの温かさを感じた時の「触覚」。どれも食欲がそそられ、おいしさを感じてきますね。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。食べるときに五感を使って、「味覚の秋」を楽しみましょう。

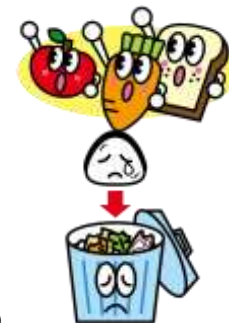


う だ し り つ が つ こ う き ゅ う し ゅ く
宇陀市立学校給食センター

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本は年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※1。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



10月に使用する地場産物

しいたけ・さつまいも・やまとなな・はくさい・かぶ・かぶのは・たまねぎ
かぼちゃ・キャベツ・こまつな・だいこん・くろえだまめ・あおねぎ・まこもたけ
ほうれんそう・ピーマン・パプリカ・トマト・チンゲンサイ（有機野菜含む）



給食レシピ紹介「お月見親子つくね」（9月25日実施）



【材料（中学生4人分）】

・たまご	4こ	・マヨネーズ	10g	・こいくちしょうゆ	小さじ1
・とりひきにく	130g	・おろししょうが	小さじ1	・さとう	小さじ1/2
・たまねぎ	40g	・おろしにんにく	小さじ1	・みりん	小さじ1/2
・にんじん	16g	・塩	0.8g	・酒	小さじ1
・かぼちゃ	40g	・こしょう	少々	・とりがらスープのもと	少々
・もめんどろふ	65g	・かたくりこ	小さじ1	・水	小さじ1

- ① とりひきにくをしろくふわっとなるぐらいよくこねる。
- ② 調味料、とうふをくわえ、さらにまぜる。やさいをくわえてまぜる。
- ③ 1人分を計量し、アルミカップにもりつけ、まんなかをくぼませる。
- ④ くぼませたところに、たまごをわり、もりつける。
- ⑤ オーブンで180℃10～15分ほど加熱する。