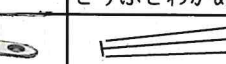
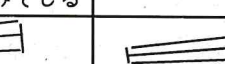
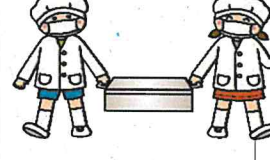


令和6年度12月 予定献立表

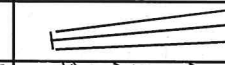
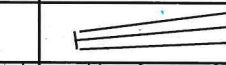
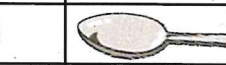
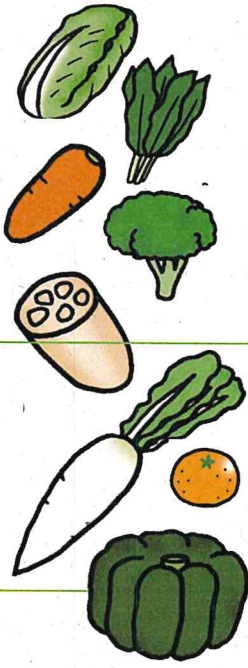
1/1
宇陀市立学校給食センター

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(月)	10日(火)
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう ごはん はるまき マーボーだいこん あんにと豆腐 フルーツあえ	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグワインソースかけ ジャーマンポテト はくさいとウインナーの スープ	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん わかさぎのてんぷら さつまいものみそしる プリン	ぎゅうにゅう さばサンド キャベツのソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとしろねぎの さっぱり だいがくいも とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ キムタクなっとう ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう あじつけパン とりにくのトマトに コールスローサラダ 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 ごはん はるまき なたねあぶら しろねぎ ごまあぶら トウバンジャン ぶたひきにく さけ にんにく(おろし) しょうが(おろし) たまねぎ こいくちしょうゆ さとう あかみそ クラッシュだいず みず とりがらスープのもと にんじん しいたけ だいこん だいこんのかわ だいたくりこ 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 ハンバーグ デミグラスソース ウスターソース トマトピューレー あかワイン みず さとう コンソメ かたくくりこ ベーコン オリーブあぶら にんにく(おろし) たまねぎ じゃがいも コンソメ しお こしょう(しろ) パセリチップ スライスウインナー なたねあぶら さけ こしょう(しろ) たまねぎ にんじん はくさい 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 とりにく ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと しょうが(おろし) ごまあぶら いりごま みず わかさぎ てんぷらこ わふうだしのもと なたねあぶら あぶらあげ さつまいも たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック プリン	ぎゅうにゅう きかくパン さば さけ しょうが(おろし) こいくちしょうゆ かめこ かたくくりこ なたねあぶら キャベツ にんじん コーン なたねあぶら コンソメ こしょう(しろ) たまご にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう こいくちしょうゆ コンソメ こしょう(しろ) かたくくりこ	ぎゅうにゅう ごはん とりにく しろねぎ たまねぎ えだまめ しお しょうが(おろし) さとう こいくちしょうゆ す さけ さつまいも なたねあぶら さとう ごまあぶら みず いりごま とうふ あぶらあげ わかめ たまねぎ にんじん あおねぎ だしパック みそ	ぎゅうにゅう ごはん ちくわ あおのり てんぷらこ なたねあぶら みず はくさいキムチ さきみたくあん なっとう ごまあぶら ごま とりにく はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ ごぼう しいたけ かまぼこ しらたき とりがらスープのもと わふうだしのもと こいくちしょうゆ みりん しょうが(おろし)	ぎゅうにゅう あじつけパン とりにく オリーブあぶら だいず たまねぎ じゃがいも ブロッコリー トマトかん トマトピューレー こしょう(しろ) にんにく コンソメ みりん トマトケチャップ さとう パジル キャベツ きゅうり コーン にんじん コールスロードレッシング 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 しお こしょう(しろ)
							
	エネルギー/たんぱく質 524kcal 13.8g	エネルギー/たんぱく質 498kcal 19.5g	エネルギー/たんぱく質 507kcal 15.7g	エネルギー/たんぱく質 529kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 564kcal 17.5g	エネルギー/たんぱく質 477kcal 17.9g	エネルギー/たんぱく質 424kcal 17.0g
幼	708kcal 20.7g	664kcal 26.5g	696kcal 22.7g	662kcal 30.0g	798kcal 25.6g	655kcal 24.8g	580kcal 24.0g
小	807kcal 23.9g	784kcal 30.3g	804kcal 27.5g	811kcal 36.0g	946kcal 30.0g	828kcal 31.9g	714kcal 29.0g
中							

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

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう カレーライス ほうれんそうと しめじのサラダ きせつのフルーツ	【冬至こんだて】 ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのマーマレードに んのつくサラダ かぼちゃとあずきの いとこポタージュ	【ならの日】 ぎゅうにゅう ならちやめし うださんコロッケ ならのっぺ ぶたじる	【なかよしこんだて】 【うだやさいの日】 ぎゅうにゅう ごはん チヂミ かぶのかわとひじきの かんこくふうりかけ かぶのサムゲタン	【クリスマスこんだて】 ぎゅうにゅう げんりょうこめこパン フライドチキン シチューフォンデュ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ガーリックオニオン スタミナライス マカロニグラタン やさいスープ
						
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう ごはん おむぎ ぎゅうにく ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース カレー カレーこ しお こしょう(しろ) ほうれんそう もやし しめじ にんじん コーン わふうたまねぎドレッシング みかん	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく さけ たまねぎ なたねあぶら しお こしょう(しろ) みかんジュース マーマレード こいくちしょうゆ さとう れんこん す にんじん きゅうり だいこん ツナ ノンエッグマヨネーズ すりごま コンソメ こしょう(しろ) こいくちしょうゆ かぼちゃ たまねぎ あずき バター みず コンソメ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう(くろ) さとう	ぎゅうにゅう ごはん だいず ほうじちゃ こいくちしょうゆ しお ビーフコロッケ なたねあぶら さとう だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく さとう こいくちしょうゆ しお わふうだしのもと みず ぶたにく さけ とうふ にんじん たまねぎ ごぼう あぶらあげ あおねぎ みそ だしパック	ぎゅうにゅう ごはん チヂミ なたねあぶら ひじき かぶのかわ にんじん ごま ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ コチュジャン にんにく(おろし) とりにく かぶ しろねぎ にんじん かぶのは ごめ さけ しお しょうが(おろし) にんにく ごまあぶら みず	ぎゅうにゅう げんりょうこめこパン とりにく ノンエッグマヨネーズ とうにゅう さけ さとう しょうが(おろし) なたねあぶら こむぎ オールスパイス パブリカ ガラマサラ こしょう(くろ) ガーリックパウダー ハーブソルト しお コンソメ ぶたにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん しろいげんまめのピューレ ベシャメルソース ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なたねあぶら コンソメ しお こしょう(しろ) パセリチップ ブロッコリー カリフラワー あかパブリカ ウインナー クリスマスゼリー	ぎゅうにゅう ごはん ならのソテーオニオン にんにく(おろし) うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ) フライドオニオン ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく(おろし) こいくちしょうゆ さとう みりん しょうが(おろし) しお こしょう(しろ) かたくくりこ なたねあぶら エルボマカロニ ブロッコリー にんじん たまねぎ 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 チーズ だいこん にんじん たまねぎ こまつな コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)
						
	エネルギー/たんぱく質 485kcal 15.7g	エネルギー/たんぱく質 520kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 462kcal 16.7g	エネルギー/たんぱく質 564kcal 17.4g	エネルギー/たんぱく質 552kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質 454kcal 16.4g
幼	689kcal 23.1g	709kcal 32.7g	629kcal 23.7g	757kcal 24.9g	748kcal 36.0g	652kcal 24.2g
小	805kcal 26.8g	875kcal 39.9g	731kcal 27.6g	864kcal 28.7g	919kcal 44.7g	763kcal 28.2g
中						

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ください。 ☆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。



12月給食だより



寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に風邪やインフルエンザが流行ってきています。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

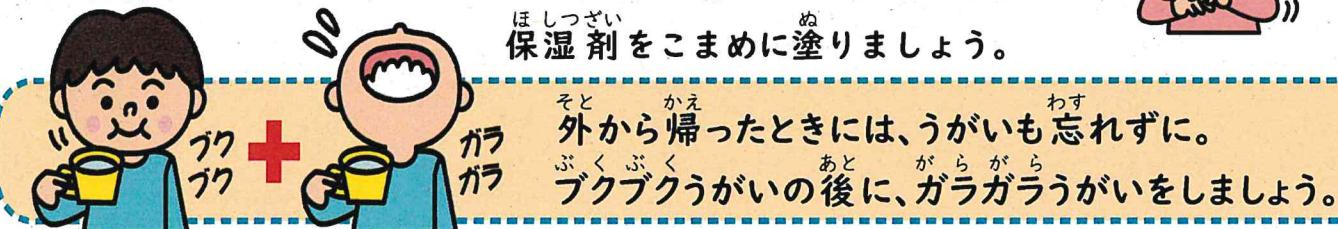
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



12月8日は「有機農業の日」です！

12月に使用する地場産物

しろねぎ にんじん しいたけ だいこん はくさい さつまいも
キャベツ こまつな しめじ だいこん しろねぎ (有機野菜含む)



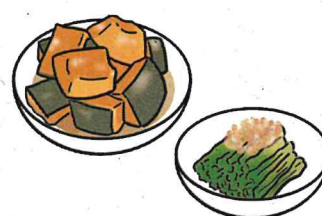
宇陀市立学校給食センター



免疫力を高めよう！

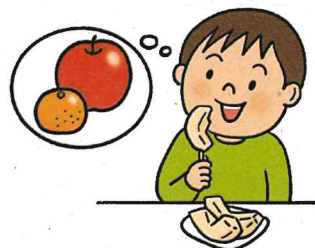
栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠を取り、細菌やウイルスなどに打ち勝つための「免疫」の働きを高めおくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



給食レシピ紹介「鶏肉とごぼうの大和煮」(11月15日実施)

【材料(中学生4人分)】

- ・とりにく 80g
- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/2こ
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・えだまめむきみ 20g
- ・しろねぎ 1/3本
- ・しょうゆ 小さじ2強
- ・さとう 大さじ1弱
- ・和風だしの素 小さじ1/3
- ・いりごま 大さじ1強
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・水

～作り方～

- ごぼう・5mmの輪切りにんじん・短冊切りたまねぎ・半分に切って5mm幅 白ねぎ・5mm幅
- ①ごま油をひき、鶏肉を炒める。
- ②ごぼうを加えさっと炒め、さとう、和風だし、水を加えて煮る。
- ③半分くらいの水になったら、にんじん、たまねぎの順に煮る。
- ④しょうゆ、白ねぎを加えて煮る。
- ⑤枝豆を加え、煮汁がなくなるくらいまで煮てごま、ごま油を加えて仕上げる。

