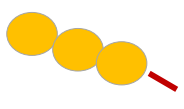
令和６年度２月　予定献立表

宇陀市立学校給食センター

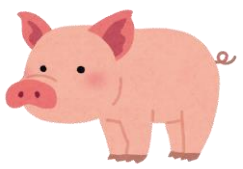
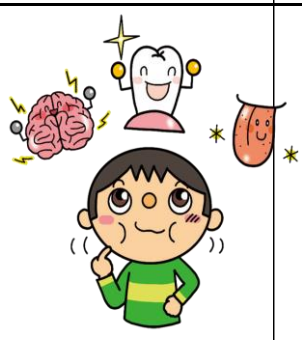
日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)
こんだてめい	【せつぶんこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき こまつなとはくさいのごまあえ けんちんじる せつぶんまめ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン ***とりのレモンあげ*** いいかおりのサラダ 【室生小2年生が考えたメニュー】 ポトフ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん ***カレーうどん*** ***やきししゃも*** しらあえ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう きかくパン てりやきミートボール ***ミネストローネ*** ***フルーツミックス***	ジョア　マスカット ごはん とりにくとしろねぎのさっぱりに だいがくいも だいこんのみそしる	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん ***さばのしおやき*** ひじきのにもの たのしいきぶんになれるおみそしる 【室生小2年生が考えたメニュー】
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 いわしひらき 赤 かたくりこ 黄 こめこ 黄 なたねあぶら 黄 さとう 黄 みりん こいくちしょうゆ さけ しょうが(おろし) かたくりこ 黄 みず **こまつな** 緑 はくさい 緑 **にんじん** 緑 すりごま 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ わふうだしのもと もめんとうふ 赤 だいこん 緑 **にんじん** 緑 こんにゃく 緑 **あおねぎ** 緑 うすくちしょうゆ みりん だしパック えきたいこんぶだし しょうが(おろし) かたくりこ 黄 ふくまめ 赤	ぎゅうにゅう 赤 **こめこパン** 黄 とりにく 赤 さけ かたくりこ 黄 こむぎこ 黄 なたねあぶら 黄 す レモンかじゅう みず うすくちしょうゆ さとう 黄 みりん ブロッコリー 緑 カリフラワー 緑 **にんじん** 緑 きパプリカ 緑 オリーブあぶら 黄 レモンかじゅう バジルチップ はちみつ 黄 しお ウインナー 赤 じゃがいも 黄 **キャベツ** 緑 だいこん 緑 **こまつな** 緑 **にんじん** 緑 たまねぎ 緑 コンソメ こしょう（しろ）	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 ほそうどん 黄 ぶたにく 赤 さけ なたねあぶら 黄 しお こしょう（しろ） あぶらあげ 赤 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 **あおねぎ** 緑 わふうだしのもと カレールー カレーこ うすくちしょうゆ みりん さとう 黄 みず ししゃも 赤 なたねあぶら 黄 **ほうれんそう** 緑 **にんじん** 緑 こんにゃく 緑 ひじき 赤 さとう 黄 うすくちしょうゆ もめんとうふ 赤 ねりごま 黄 すりごま 黄	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 たまねぎ 緑 にくだんご 赤 あかパプリカ 緑 きパプリカ 緑 ピーマン 緑 こいくちしょうゆ みりん さとう 黄 しょうが(おろし) みず かたくりこ 黄 スライスウインナー 赤 あかワイン たまねぎ 緑 なたねあぶら 黄 **にんじん** 緑 じゃがいも 黄 いんげん 緑 にんにく(おろし) トマトかん 緑 トマトピューレー コンソメ さとう 黄 バジルチップ パインかん 緑 おうとうかん 緑 カットゼリー（はちみつレモン） 黄	ジョア　マスカット 赤 **ごはん** 黄 とりにく 赤 しろねぎ 緑 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 しょうが(おろし) さとう 黄 こいくちしょうゆ す さけ さつまいも 黄 なたねあぶら 黄 さとう 黄 す みず くろごま 黄 だいこん 緑 あぶらあげ 赤 **にんじん** 緑 **こまつな** 緑 みそ 赤 だしパック 緑 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 さば 赤 ひじき 赤 だいず 赤 **にんじん** 緑 あぶらあげ 赤 いんげん 緑 なたねあぶら 黄 さけ さとう 黄 こいくちしょうゆ わふうだしのもと じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 だいこん 緑 **にんじん** 緑 **こまつな** 緑 みそ 赤 だしパック
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
幼稚園	446kcal 16.5g	497kcal 23.4g	463kcal 19.0g	446kcal 16.4g	451kcal 12.9g	460kcal 22.9g
4年	648kcal 24.2g	679kcal 32.2g	654kcal 26.4g	613kcal 23.3g	655kcal 21.3g	625kcal 29.4g
中学	756kcal 28.2g	836kcal 39.5g	786kcal 33.8g	752kcal 28.1g	788kcal 25.3g	729kcal 34.7g

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
こんだてめい	【アンコールこんだて】【奈良の日】 ぎゅうにゅう ごはん ***かしわのすきやき*** なめしのぐ ***てづくりみたらしだんご***	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう きかくパン てづくりさけフライ ***リヨネーズポテト*** ペイザンヌスープ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう ***ぶたキムチどん*** わかたまスープ バレンタインデザート	【アンコールこんだて】【げんえんの日】 ぎゅうにゅう ごはん あげぎょうざ ***むげんピーマン*** くろまめたんたんめん	ぎゅうにゅう きかくパン とりにくのこうそうやき ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフシチュー	【なかよしこんだて】【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう あじしめじごはん ***ちくわのいそべあげ*** とうふとわかめのみそしる
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 とりにく 赤 はくさい 緑 **しいたけ** 緑 やきどうふ 赤 しらたき 緑 **にんじん** 緑 ごぼう 緑 たまねぎ 緑 ふ 黄 なたねあぶら 黄 さけ こいくちしょうゆ さとう 黄 みりん わふうだしのもと みず **やまとまな** 緑 あぶらあげ 赤 こいくちしょうゆ さとう 黄 わふうだしのもと しおこんぶ 赤 いりごま 黄 ごまあぶら 黄 にこみもち 黄 こいくちしょうゆ さとう 黄 みず かたくりこ 黄 	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 さけ 赤 しお こしょう（しろ） こむぎこ 黄 パンこ 黄 なたねあぶら 黄 じゃがいも 黄 ベーコン 赤 たまねぎ 緑 パセリチップ なたねあぶら 黄 しお こしょう（くろ） たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 キャベツ 緑 コーン 緑 コンソメ こしょう（くろ） うすくちしょうゆ バジルチップ 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 おおむぎ 黄 ぶたにく 赤 さけ しょうが(おろし) ごまあぶら 黄 たまねぎ 緑 **しめじ** 緑 **はにんにく** 緑 はくさいキムチ 緑 きりぼしだいこん 緑 いりごま 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ コチュジャン かたくりこ 黄 **たまご** 赤 ほししいたけ 緑 **にんじん** 緑 たまねぎ 緑 カットわかめ 赤 とりがらスープのもと こしょう（しろ） うすくちしょうゆ かたくりこ 黄 バレンタインデザート 黄 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 ぎょうざ 赤 なたねあぶら 黄 ピーマン 緑 **にんじん** 緑 たまねぎ 緑 ツナ 赤 わふうだしのもと さとう 黄 うすくちしょうゆ いりごま 黄 ごまあぶら 黄 くろまめ（いり） 赤 **やまとまな** 緑 **にんじん** 緑 こんにゃくめん 緑 とうにゅう 赤 とりがらスープのもと みず ぶたひきにく 赤 たまねぎ 緑 にんにく(おろし) しょうが(おろし) テンメンジャン トウバンジャン さとう 黄 こいくちしょうゆ さけ ごまあぶら 黄 ねりごま こいくちしょうゆ さとう 黄 す ごまあぶら 黄	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 とりにく 赤 ハーブソルト パンこ 黄 オリーブあぶら 黄 アルミカップ ブロッコリー 緑 コーン 緑 にんじん 緑 イタリアンドレッシング 黄 ぎゅうにく 赤 ぶたにく 赤 あかワイン じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 いんげん 緑 なたねあぶら 黄 ビーフシチューのもと デミグラスソース コンソメ 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 **しめじ** 緑 とりにく 赤 **にんじん** 緑 こんにゃく 緑 あぶらあげ 赤 えだまめ 緑 こいくちしょうゆ さとう 黄 わふうだしのもと しょうが(おろし) ごまあぶら 黄 いりごま 黄 みず ちくわ 赤 あおのり 赤 てんぷらこ 黄 なたねあぶら 黄 みず とうふ 赤 わかめ 赤 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 **あおねぎ** 緑 だしパック みそ 赤
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
幼稚園	463kcal 14.3g	450kcal 20.1g	548kcal 21.0g	454kcal 14.8g	461kcal 19.4g	452kcal 18.5g
4年	649kcal 21.1g	605kcal 25.9g	742kcal 29.8g	661kcal 22.0g	640kcal 27.8g	622kcal 25.6g
中学	770kcal 24.5g	746kcal 32.0g	849kcal 34.9g	762kcal 25.5g	771kcal 32.4g	788kcal 33.0g

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

令和６年度２月　予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン ぶたにくのハニーマスタードいため こふきいも コンソメスープ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう **ゴーゴーカレー** **（てづくりとんかつ）** 【室生小2年生が考えたメニュー】 **てづくりふくじんづけ**	ぎゅうにゅう きかくパン てづくりしろみざかなのハーブフライ ブロッコリーのペペロンチーノ ABCスープ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう **ビビンバ** **わかめスープ** 	【宇陀市ジビエファクトリー開業1周年記念献立】 ぎゅうにゅう きかくパン うだのしかコロッケ キャベツのソテー さらっとコーンチャウダー	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう **わかめごはん** わふうハンバーグみぞれソース くきわかめときりぼしだいこんのかみかみあえ **ぶたじる**
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう 赤 **こめこパン** 黄 ぶたにく 赤 しお こしょう（しろ） さけ たまねぎ 緑 なたねあぶら 黄 あらびきつぶマスタード はちみつ 黄 こいくちしょうゆ コンソメ じゃがいも 黄 パセリチップ しお こしょう（くろ） とりにく 赤 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 はくさい 緑 **こまつな** 緑 コンソメ うすくちしょうゆ こしょう（しろ） 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 おおむぎ 黄 スライスウインナー 赤 さけ なたねあぶら 黄 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 じゃがいも 黄 とりがらスープのもと コンソメ さとう 黄 ウスターソース デミグラスソース カレールー カレーこ しお こしょう（しろ） ぶたロース 赤 しお こしょう（しろ） こむぎこ 黄 パンこ 黄 なたねあぶら 黄 だいこん 緑 **にんじん** 緑 しょうが(おろし) こいくちしょうゆ す みりん さとう 黄	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 さわら 赤 しお こしょう（しろ） こむぎこ 黄 パンこ 黄 バジルチップ なたねあぶら 黄 ブロッコリー 緑 ベーコン 赤 オリーブあぶら 黄 じゃがいも 黄 **にんじん** 緑 にんにく(おろし) しお こしょう（くろ） **ほうれんそう** 緑 にんじん 緑 たまねぎ 緑 アルファベットマカロニ 黄 コンソメ うすくちしょうゆ こしょう（しろ） 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 ぶたひきにく 赤 さけ ごまあぶら 黄 にんにく(おろし) みりん さとう 黄 こいくちしょうゆ **にんじん** 緑 もやし 緑 **こまつな** 緑 はくさいキムチ 緑 いりごま 黄 わかめ 赤 はくさい 緑 たまねぎ 緑 とうふ 赤 **にんじん** 緑 **あおねぎ** 緑 とりがらスープのもと こしょう（しろ） うすくちしょうゆ かたくりこ 黄 	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 **うだのしかコロッケ** 黄 なたねあぶら 黄 キャベツ 緑 **にんじん** 緑 たまねぎ 緑 コンソメ なたねあぶら 黄 ベーコン 赤 たまねぎ 緑 **にんじん** 緑 コーン 緑 えだまめ 緑 コンソメ ぎゅうにゅう 赤 だっしふんにゅう 赤 しお こしょう（しろ） パセリチップ 	ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** 黄 わかめごはんのもと 赤 ハンバーグ 赤 だいこん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと かたくりこ 黄 きりぼしだいこん 緑 **にんじん** 緑 くきわかめ 赤 ごまあぶら 黄 いりごま 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ す ぶたにく 赤 さけ とうふ 赤 こんにゃく 緑 **にんじん** 緑 たまねぎ 緑 あぶらあげ 赤 **こまつな** 緑 みそ 赤 だしパック
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
幼稚園	415kcal　24.0g	594kcal　20.7g	457kcal　19.7g	419kcal　14.6g	472kcal　17.3g	483kcal　19.6g
4年	570kcal　33.1g	792kcal　27.0g	612kcal　25.6g	605kcal　21.8g	610kcal　23.4g	675kcal　27.6g
中学	700kcal　40.6g	948kcal　32.5g	755kcal　31.5g	703kcal　25.2g	720kcal　27.4g	761kcal　30.7g

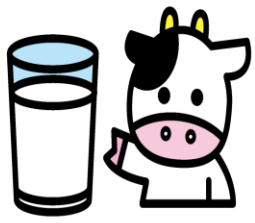
赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

おにはそと　ふくはうち

節分の時に、豆を家にまいたり、外に向かってまいたりする時の言葉ですね。節分の豆は大豆を煎ったものですが、鬼に豆をぶつけて邪気を払います。邪気を払うというのは、悪いことがおうちに来ないように追い払うという意味です。

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？　牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

みかんのむき方

みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

宇陀市立学校給食センター

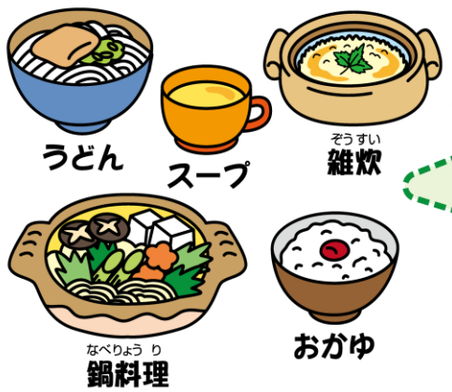
2月 給食だより

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・夕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行うことが重要です。

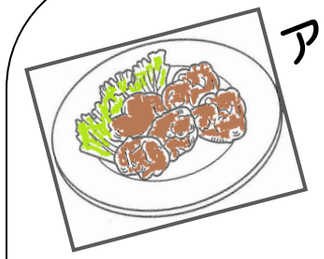


おすすめの食材

2月に使用する地場産物（有機野菜含む）

こまつな　にんじん　あおねぎ　キャベツ　ほうれんそう　やまとまな　しめじ　はにんにく

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　にんじんしりしり（副菜1位）

3位　鶏のから揚げ（主菜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。見つけてくださいね。たくさん実施しているので楽しみにしていてください！

	主食	主菜	副菜	汁物
1位	カレーライス	とりのレモンあげ	にんじんしりしり	ぶたじる
2位	たこめし	とりのからあげ	むげんピーマン	かれーうどん
3位	わかめごはん	ちくわのいそべあげ	かみかみすのもの	クリームシチュー

給食レシピ紹介 “パリパリ水菜の海鮮あんかけ”（1月23日実施）

【材料（中学生４人分）】

- 水菜　100ｇ
- てんぷら粉　120ｇ
- かたくりこ　120ｇ
- 揚げ油　（適宜）
- 豚肉　100ｇ
- えび　60ｇ
- いか　40g
- にんじん　60ｇ
- たけのこ　60ｇ
- たまねぎ　100ｇ
- はくさい　60ｇ
- 干しいたけ　4ｇ
- きくらげ　5ｇ
- 鶏がらスープの素　6ｇ
- こいくちしょうゆ　4ｇ
- かたくりこ　16ｇ
- ごま油　10ｇ
- おろししょうが　5ｇ
- 水　800CC

～～切り方～～

にんじん・たけのこ・白菜・干しいたけ・きくらげ…短ざく切り

たまねぎ…半分に切って５mmスライス

～～作り方～～

①水菜を３cm長さに切る。

②粉を半量ずつに分け、半量を水菜にまぶし、半量に水を加えて練り合わせてから水菜に混ぜる。

③揚油に少量ずつ②を入れかき揚げを作る。

④別の鍋にごま油を引き具材（肉・魚介・野菜）を炒める。鶏がらスープの素と水を加えて煮る。調味し水溶き片栗粉でとろみを強めにつける。

⑤③を皿に盛り付け、④をかける。

２月予定献立表について

☆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。

☆斜めの文字はアンコール給食の上位に入った献立です。

☆１９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。