



# 令和6年 5月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！



宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

	曜日	献立名	ざ い り よ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりよう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	水	チキンカレーライス コールスローサラダ チーズ	鶏肉  チーズ	玉葱,人参,コーン キャベツ,きゅうり,みかん缶詰	米,じゃがいも,油 笑顔ドレッシングイタリアン	カレールー,ケチャップ	牛乳 コーン菓子	牛乳 スイートホリコーン
2	木	ホットドッグ ニコニコポテト 春雨サラダ 野菜コンソメスープ こどもの日ゼリー 野菜ジュース	ウインナー  ハム	キャベツ  きゅうり,人参 コーン,人参,玉葱  野菜生活100	コッペパン スマイルポテト,油 はるさめ,卵なしマヨネーズ  こどもの日デザート	塩コショウ,ケチャップ  コンソメ,しょうゆ	牛乳 おこめせん	牛乳 おこめせんべい
7	火	米粉パン かつおかツ 豆腐とわかめのサラダ 人参のポタージュ ゼリーポンチ 牛乳	国産カツオカツ 豆腐,かにかばほこ,わかめ 牛乳	きゅうり,コーン 人参,玉葱 みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰	コッペパン,米粉 油 和風ドレッシング ベシヤメルソース カットゼリー	コンソメ	牛乳 ビスケット	牛乳 たべっこBABY
8	水	スタミナごはん ミモザ和え もやしの味噌汁 レモンヨーグルト	牛肉 卵 みそ ソフールレモン	ごぼう,コーン,えだまめ ほうれん草 もやし,人参,ねぎ	米,しらたき,砂糖,ごま油,ごま,油 油,砂糖	しょうゆ,かつお・昆布だし かつお・昆布だし,しょうゆ 出汁	牛乳 マンナボーロ	牛乳 マンナボーロ
9	木	セルフフルーツサンド じゃがいものチーズ焼き コンソメジュリアン 牛乳	ホイップクリーム ウインナー,チーズ  牛乳	みかん缶詰,バナナ 玉葱,人参,トマト,パセリ キャベツ,玉葱,えのきたけ,ピーマン,玉葱,玉葱	コッペパン じゃがいも,小麦粉,油	ケチャップ,塩,コンソメ コンソメ,塩コショウ	牛乳 1才からのポテト菓子	牛乳 1才からのサッポロベジタブル
10	金	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め 青菜ともやしのナムル はるさめスープ ミニデザート	豚肉,厚揚げ ちくわ 豆腐,卵	キャベツ,人参,ピーマン,生しいたけ,ねぎ,にんにく 小松菜,もやし チンゲンサイ	米 油,砂糖 ごま油,すりごま,砂糖 はるさめ ミニデザートピーチ	酒,オイスターソース,しょうゆ 塩,しょうゆ 塩,中華だし	牛乳 おやさいせんべい	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい
11	土	鶏丼 バナナ	鶏肉	しょうが,キャベツ,玉葱,しめじ バナナ	米,油,砂糖,砂糖,片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ,出汁	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニどうぶつビスケット
13	月	ハヤシライス マカロニサラダ いろいろゼリー	牛肉,豚肉 ハム	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース 人参,きゅうり	米,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ アレルゲンなしゼリー	塩コショウ,ハヤシフレーク	牛乳 ビスケット	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット
14	火	コッペパン チキンのトマト煮 切干大根のサラダ 中華スープ チーズ 牛乳	鶏肉 ひじき,ちくわ  チーズ 牛乳	にんにく,玉葱,しめじ,トマト 切干しだいこん,コーン もやし,玉葱,干しいたけ,ねぎ	コッペパン 小麦粉,オリーブ油,砂糖 砂糖,笑顔ドレッシング,香りごま たけのこ,片栗粉	酒,塩コショウ,コンソメ,ケチャップ,ソース しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 紫芋せんべい	牛乳 紫芋ふんわりせんべい
15	水	ご飯 鶏レバーのしぐれ煮 大根とさつま揚げの煮物 新玉とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	レバーのしぐれ煮 さつま揚げ わかめ,ちくわ みそ	大根,人参,さやいんげん 玉葱,レッドオニオン 人参,えのきたけ,ねぎ	米 砂糖 砂糖,すりごま じゃがいも	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース(いちご)
16	木	コッペパン 白身魚のコーンクリームかけ 小松菜のひじきサラダ 豆腐のかき玉スープ 牛乳	ホキ,豆乳 ひじき,ツナフレーク 豆腐,卵 牛乳	クリームコーン コーン,小松菜 人参,ねぎ	コッペパン 砂糖,卵なしマヨネーズ 片栗粉	酒,塩 しょうゆ 塩,中華だし	牛乳 おこめせんべい	牛乳 おこめせん
17	金	三色丼 もやしのナムル かぼちゃの味噌汁	鶏ひき肉,卵  みそ	ほうれん草 もやし,きゅうり,人参 かぼちゃ,玉葱,ねぎ	米,砂糖,砂糖,油 砂糖,すりごま,ごま油	しょうゆ,酒,塩,かつお・だし りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ビスケット	牛乳 マリービスケット
18	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉,なると	白菜,もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ゆかり しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 じゃがあられ	牛乳 こつぶじゃがあられ

## 平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳以上満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	562	17.4	17.2	2.2		467	14.9	16.0	1.9



## 旬はおいしい！「えんどう豆」

さやえんどう、絹さや、スナップえんどうなど、いろいろな「えんどう」がありますが、収穫時期や食べ方の違いによって呼び名が変わっているだけなのです。現在は食べ方に合わせて多くの品種に改良されています。

- ★幼苗を食べるのが「豆苗」
- ★幼い時期にさやのみを食べるのが「サヤエンドウ（絹さや）」
- ★実が膨らんだ時期に実のみを食べるのが「実エンドウ（グリーンピース）」
- ★さやも実も食べられるのが「スナップエンドウ」

収穫初期の若いえんどうを早採りし、さやごと食べるものは、すべて「サヤエンドウ」と呼びます。つまり、絹さやとスナップエンドウはどちらも「サヤエンドウ」なんです。

## 食材や料理への興味

- ★「やりたい！」がチャンス！  
食材に触れることからスタート。  
野菜を育てたり、洗う、ちぎる、混ぜるなど。成長に合わせて簡単なことから、お手伝いすることで食べることが楽しくなります。  
準備や後片付けも同じです。旬の食材や伝統行事に触れることで興味につながります。

★ 手作りおやつ

	曜日	献立名	ざ い り よ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう
20	月	レタスチャーハン 南瓜サラダ 豆腐のスープ みかん缶詰	豚肉  豆腐,かまぼこ	玉葱,人参,コーン,レタス かぼちゃ,きゅうり,レーズン 玉葱,ねぎ みかん缶詰	米,油 卵なしマヨネーズ	中華だし,塩コショウ,しょうゆ  しょうゆ,中華だし	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ
21	火	コッペパン みかんジャム 白身魚の変わり揚げ 粉吹き芋 小松菜の豆乳スープ 牛乳	バサ  ウインナー,豆乳 牛乳	粉末 パセリ 小松菜,玉葱,しめじ	コッペパン みかんジャム 小麦粉,油 じゃがいも 片栗粉	酒 塩 コンソメ	牛乳 ビスケット お茶 ★ミルクくずもち	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩
22	水	新たまねぎの牛丼 新キャベツの浅漬け 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	牛肉,豚肉  豆腐,わかめ,みそ 牛乳	玉葱,葉たまねぎ,人参 新きやべつ ねぎ	米,油,砂糖,片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし こんぶだし,塩 出汁	牛乳 マンナボーロ お茶 ★お野菜ドーナッツ	牛乳 マンナボーロ ほうじ茶 ホットケーキmix,豆腐,かぼちゃ,砂糖,油
23	木	ご飯 カレーうどん チキンの唐揚げ スナップエンドウ オレンジ	豚肉 鶏肉	人参,玉葱,生しいたけ,ねぎ しょうが スナップえんどう オレンジ	米 うどん,油,砂糖,片栗粉 片栗粉,小麦粉,油 卵なしマヨネーズ	しょうゆ,酒,みりん,だし,カレールー しょうゆ,酒	牛乳 1才からのポテト菓子 牛乳 ★ミルクピーチ	■牛乳 1才からのサッポロベジタブル ■牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
24	金	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 青菜ともやしのナムル 大根のすまし汁 ミニデザート	鶏肉,厚揚げ,赤みそ ちくわ 油揚げ	キャベツ,人参,ピーマン,生しいたけ,ねぎ,にんにく 小松菜,もやし 大根,人参,ねぎ	米 油,砂糖 ごま油,すりごま,砂糖  ミニデザートすりおろしりんご	酒,しょうゆ 塩,しょうゆ しょうゆ,出汁	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 じゃがあられ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 こつぶじゃがあられ
25	土	すき焼き丼 甘夏みかん缶詰	牛肉	玉葱,白菜,しめじ 甘夏みかん缶詰	米,しらたき,砂糖,油	しょうゆ,酒,みりん,昆布だし	牛乳 ビスケット 牛乳 やさいチップス	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 バリバリやさいチップス
27	月	筍ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの酢の物 麩の味噌汁	油揚げ 鶏ひき肉 ツナフレーク,わかめ みそ	まこんぶ 玉葱,人参,えだまめ,しょうが キャベツ 玉葱,えのきたけ,ねぎ	米,たけのこ じゃがいも,油,砂糖,片栗粉 砂糖 麩	しょうゆ,みりん,塩,酒 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ,塩 出汁	牛乳 ビスケット 牛乳 さやえんどうミニ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 さやえんどうミニ
28	火	南瓜パン ウインナーのキャベツ炒め ごぼうサラダ クリームシチュー バナナ 牛乳	ウインナー  鶏肉  牛乳	かぼちゃ キャベツ,ピーマン ごぼう,きゅうり,人参 玉葱,人参,アスパラガス,しめじ バナナ	コッペパン 油 笑顔ドレッシング香りごま じゃがいも,油	塩コショウ  シチューミクス	牛乳 紫芋せんべい お茶 ★キャロットケーキ	牛乳 紫芋ふんわりせんべい ほうじ茶 小麦粉,BP,人参,砂糖 無塩バター,牛乳
29	水	ご飯 焼き魚 ほうれん草の桜えび和え 筑前煮 玉葱と油揚げの味噌汁	鮭 小桜えび 鶏肉 油揚げ,みそ	人参,ほうれん草 たけのこ,人参,れんこん,ごぼう,グリーンピース 玉葱,しめじ,ねぎ	米 ごま,砂糖 こんにゃく,砂糖	酒,塩 しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★プリンアラモード	牛乳 ウエハース(いちご) 牛乳 豆乳プリン,黄桃缶詰,バイン缶詰 バナナ,ホイップクリーム
30	木	コッペパン ポークビーンズ 小松菜の人参しりしり キャベツとわかめのスープ 牛乳	豚肉,ミックスビーンズ ツナフレーク わかめ 牛乳	コーン,玉葱,トマト缶詰 人参,小松菜 キャベツ,えのきたけ,干しいたけ	コッペパン じゃがいも,油,砂糖 ごま油	酒,ケチャップ,ソース,コンソメ 塩コショウ,しょうゆ しょうゆ,コンソメ	牛乳 おこめせんべい お茶 ★南瓜のニョッキ	牛乳 おこめせん ほうじ茶 かぼちゃ,塩,小麦粉,片栗粉,豆乳 チーズ,コンソメ,パセリ
31	金	ご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のしらす和え もずくの玉子スープ	うす味鶏肉団子 しらす干し 卵	玉葱,人参,えだまめ もやし,ほうれん草 もずく,しめじ,チンゲンサイ	米 油,たけのこ,砂糖,片栗粉 ごま油	ケチャップ,しょうゆ,りんご酢,酒 しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ビスケット 牛乳 カルシウムせん	牛乳 マリービスケット 牛乳 カルシウムせん
お楽しみ献立		ご飯 やさいふりかけ 鶏のから揚げ ツナサラダ そうめんの味噌汁 レモンムース	鶏肉 ツナフレーク みそ	いろいろやさいふりかけ しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ 人参,チンゲンサイ	米  片栗粉,小麦粉,油 砂糖 そうめん 国産レモンのムース	しょうゆ,酒 しょうゆ,りんご酢 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。



- ・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
- ・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

新緑が気持ちいい季節になりました。新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、子ども達は、新しい生活にも慣れてきたようです。ゴールデンウィークは楽しみですが疲れのたまりやすい時期なので、規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を崩さないようにしましょう。



## 5月5日は端午の節句



【なかよし献立】は、うだチャンの 『うだ市政なう』で毎月21日から放送されます。今回は 『榛原の新玉ねぎ』を、紹介しています。お楽しみに！

子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。端午の節句とは季節の変わり目の初めの午の日のことを指します。邪気を祓うしょうぶ湯につかると、暑い夏を乗り切れるといわれています。

関西では柏餅を食べてお祝いします。かしわの葉は新芽が付くまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の縁起を担ぐと言われています。関東ではちまきをよく食べます。餅を茅や、笹の葉で包み蒸したものです。

