

令和6年 7月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1日(月)			【半夏生こんだて】 あげさばのだいこんおろしかけ きゅうりとしらたきのさっぱりあえ すましじる	牛乳 さば ちくわ わかめ かまぼこ とうふ	ごはん こめこ でんぶん さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん もやし きゅうり しらたき ほししいたけ みずな	幼 539 小 713 中 840	18.5 24.5 27.9
2日(火)			ミートボールとやさいのケチャップに キャベツとコーンのサラダ わふうたまねぎドレッシング かぼちゃのポタージュ	牛乳 にくだんご ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら さとう わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン キパブリカ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ かぼちゃ	幼 515 小 676 中 846	18.4 25.0 31.1
3日(水)			はるさめのスープ パインゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ パインゼリー	にんじん もやし こまつな たまねぎ あおねぎ はくさいキムチ	幼 499 小 684 中 802	17.2 24.6 29.1
4日(木)			なすのミートグラタン ABCスープ ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく とうふ チーズ ベーコン	きかくパン オリーブあぶら さとう ブルーベリージャム パンこ アルファベットマカロニ	なす トマト たまねぎ こまつな にんじん	幼 480 小 632 中 781	18.3 25.3 30.9
5日(金)			【外国の料理 タイ】 めだまやき とうがんのスープ	牛乳 ぶたにく たまご	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん たまねぎ ピーマン パブリカ トマト とうがん	幼 531 小 719 中 833	22.0 29.2 33.8
8日(月)			【宇陀やさいの日】 ささみおおばいにくフライ ゴーヤみそ とうふとやさいのみそじる	牛乳 ぶたにく ささみおおばいにくフライ みそ とうふ あぶらあげ	ごはん なたねあぶら さとう ごま	ゴーヤ たまねぎ にんじん こまつな	幼 527 小 692 中 814	21.5 27.5 31.3
9日(火)			ツナのトマトソーススパゲティ グリーンサラダ イタリアンドレッシング ベーコンとしめじのチャウダー	牛乳 ツナ ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン じゃがいも スパゲティ オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな トマト しめじ えだまめ ブロッコリー	幼 509 小 676 中 839	20.0 27.1 33.4
10日(水)			フルーツあえ	牛乳 ぎゅうにく	わぎごはん なたねあぶら さとう はちみつレモンゼリー	ピーマン ヤングコーン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト みかんかん バイロかん おうとうかん	幼 532 小 734 中 861	13.2 19.7 22.6
11日(木)			サーモンのマリネ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 さけ ウインナー	キャロットパン (あじつけパン) なたねあぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ パブリカ キャベツ ピーマン レモン コーン ブロッコリー にんじん トマト	幼 508 小 660 中 801	22.6 28.2 34.4
12日(金)			【なかよしこんだて】 【たなばたこんだて】 【ならの白】 みそポテト たなばたにゅうめん たなばたデザート ボークビーンズ	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ	ごはん さとう なたねあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふしそめん たなばたデザート	コーン こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ オクラ	幼 567 小 770 中 911	18.3 25.5 29.9
16日(火)			キャベツときゅうりのサラダ ごまドレッシング わかめとオクラのスープ	牛乳 ぶたにく だいた レッドキドニー わかめ とうふ	あじつけパン なたねあぶら さとう ごまドレッシング	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり オクラ	幼 464 小 607 中 746	18.2 24.9 30.8

☆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。

☆12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。

☆【宇陀やさいの日】は、使用する野菜はすべて宇陀市産の日です。

夏休みも牛乳を忘れずに!

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするために子どものときに食事からカルシウムを十分に摂っておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



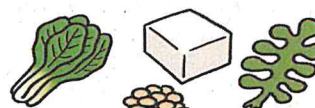
骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときは気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

きゅうしよく 7月 給食だより!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。夏休みも近くなり一学期の勉強もあと少しとなってきました。今年の夏は「パリオリンピック」が開催されることもあり、夏休みがより待ち遠しいですね。暑い季節こそ、朝ごはんをしっかり食べて熱中症予防にも心がけてください。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



7月に使用する地場産物

にんじん・きゅうり・みずな・たまねぎ・ピーマン・こまつな・ゴーヤ・しめじ・じゃがいも・オクラ・なす・トマト (有機野菜を含む)

新鮮で栄養たっぷりです! たくさん食べてください!



詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!



宇陀市立学校給食センター

おやつと上手に付き合おう!

- ① 量を決めて食べる。(150~200Kcalが目安)
- ② 時間を決める。(食事の前や夜遅くに食べるのはダメ)
- ③ 組み合わせを考える。(おやつ=おかしではありません)

みたらし団子 1本 (55g) 107kcal



シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
---------------------------------------	--------------------------------------	---

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



季節の果物や牛乳・乳製品、おにぎりとお茶など、取り合わせて食べましょう。ダラダラ食べるのが一番よくないので、お菓子は量を決めて分けてから食べましょう。

おすすめのおやつ

おにぎり	ヨーグルト	サンドイッチ	果物	きな粉団子	小魚ナッツ	野菜スティック	焼きいも
------	-------	--------	----	-------	-------	---------	------

給食レシピ紹介

“春キャベツの回鍋肉”

6月14日実施

【材料】(分量 中学生4人分)

豚バラ肉	240g
にんじん	40g
たけのこ	40g
ピーマン	32g
キャベツ	200g
ごま油	大さじ1
甜面醬	30g
さとう	小さじ2
甘酒	30g
豆板醬	8g
にんにく	6g
みりん	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ3
酒	大さじ1

【作り方】

- ① にんじん・たけのこは薄切りにして食べやすい大きさに、ピーマンは1cm幅、キャベツは4cmくらいのざく切りにする。カッコの調味料をあわせておく
- ② たけのこ、にんじん、ピーマンを下ゆでして熱いましぼらずに、ザルにあげておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、弱火で肉をじっくり煎り焼きにする。
- ④ 調味料(甜面醬・さとう・甘酒)を入れ、弱火で軽く炒める。
- ⑤ 水分が少なく煮詰まってきたら、調味料(豆板醬、にんにく)を加え炒める。(先ににんにくを入れると、こげるとため)
- ⑥ 香りが立って調味料と油が豚肉になじんできたなら、にんじん、たけのこを入れ軽く混ぜる。
- ⑦ 最後に強火にし、キャベツ、ピーマンを加え、調味料(しょうゆ・みりん酒)を加え、さっと炒め仕上げる。

