

令和6年度 5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(水)	 ぶたキムチどん		タッコムタン 【外国の料理 韓国】	牛乳 ぶたにく とりにく	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん しめじ はくさいキムチ こまつな	幼 507 小 704 中 843	20.1 28.2 33.7
2日(木)	 セルフ ウインナー ドック		【こどものひこんだて】 ソイミルクチャウダー かしわもち	牛乳 ウインナー とりにく とうにゅう	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも かしわもち	きゃべつ たまねぎ にんじん ほししいたけ	幼 505 小 640 中 795	18.9 24.7 30.2
7日(火)	 あじつけパン		ヤンニョムチキン ナムル ワカメとチンゲンサイのスープ 【外国の料理 韓国】	牛乳 とりにく わかめ	あじつけパン こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	幼 502 小 666 中 834	19.2 26.2 32.2
8日(水)	 かつおめし		やまとまなんじゅう けんちんじる おこめのカップケーキ(やまとちゃ)	牛乳 かつおフレーク とうふ	ごはん やまとまなんじゅう なたねあぶら さとも でんぶん おこめのカップケーキ	えだまめ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あおねぎ	幼 473 小 687 中 815	16.2 24.6 28.8
9日(木)	 こめこパン		ミートボールとまめのケチャップに かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング さらっとコーンチャウダー	牛乳 にくだんご だいず かいそうミックス ベーコン だっしふんにゅう	こめこパン なたねあぶら さとう ごま わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ ピーマン パプリカ だいこん にんじん コーン えだまめ	幼 461 小 626 中 786	20.1 27.9 34.8
10日(金)	 ごはん		しろみさかなのいそてでんぶら かみかみすのもの さつきじる	牛乳 ほき あおのり みそ あぶらあげ するめ	ごはん こむぎこ でんぶらこ なたねあぶら ごまあぶら ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ あおねぎ	幼 473 小 650 中 754	20.9 26.5 30.4
13日(月)	 ごはん		チキンのてりやき ブロッコリーのおかかあえ キャベツとさつまあげのみそしる	牛乳 とりにく さつまあげ みそ かつおぶし	ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう	ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ あおねぎ	幼 484 小 670 中 800	18.8 26.0 31.3
14日(火)	 パインパン		とうふナゲット はるやさいのパスタサラダ レタススープ	牛乳 とうふナゲット かまぼこ とうふ	パインパン(あじつけパン) なたねあぶら マカロニ オリーブあぶら	グリーンアスパラ きゃべつ たまねぎ にんじん レタス	幼 507 小 647 中 838	14.6 20.1 24.5
15日(水)	 ごはん		ビーフストロガノフ きゅうりとブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	ごはん なたねあぶら こむぎこ なまクリーム バター イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ししいたけ きゅうり ブロッコリー	幼 476 小 658 中 774	14.7 21.1 24.8
16日(木)	 セルフミートパン		カラフルサラダ コーンクリーミードレッシング たまごスープ	牛乳 ぶたにく だいず たまご	きかくパン さとう でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら コーンクリーミードレッシング	たまねぎ カリフラワー パプリカ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	幼 471 小 622 中 762	18.6 25.6 31.5
17日(金)	 ごはん		【げんえんの日】 いかのからあげ あおなとくあんのあえもの すましじる	牛乳 いか かまぼこ とうふ わかめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごま ごまあぶら	こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ	幼 470 小 651 中 768	18.3 25.4 29.8
20日(月)	 ごはん		【ならの日】 さわらのみそだれかけ ならのっぺ ならのブルーベリーゼリー とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 さわら みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう さとも でんぶん ブルーベリーゼリー	だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ あおねぎ	幼 492 小 658 中 757	21.9 27.7 32.1
21日(火)	 あじつけパン		コールスローサラダ コールスロートレッシング クリームシチュー レモンムース	牛乳 にくだんご だっしふんにゅう	あじつけパン じゃがいも コールスロートレッシング なたねあぶら レモンのムース	キャベツ だいこん コーン きゅうり たまねぎ にんじん	幼 545 小 703 中 855	17.3 23.8 28.9
22日(水)	 しんたまねぎの ぎゅうどん		【なかよしこんだて】 とうふとわかめのみそしる つばづけ	牛乳 ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ わかめ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たまねぎのや あおねぎ	幼 496 小 690 中 815	19.4 26.9 31.2
23日(木)	 あじつけパン		ハンバーグのワインソースかけ ヨーとほうれんそうのソテー コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン さとう でんぶん オリーブあぶら	ほうれんそう コーン だいこん にんじん もやし たまねぎ	幼 477 小 631 中 748	18.4 25.0 28.5
24日(金)	 ごはん		マーボーとうふ はるさめのあえもの パインかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	パインかん にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり きくらげ	幼 476 小 659 中 770	15.5 22.3 26.2
27日(月)	 ごはん		てづくりあじフライ にんじんしりしり あぶらあげとやさのみそしる	牛乳 あじ まぐろフレーク あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	にんじん コーン はくさい たまねぎ こまつな	幼 475 小 657 中 771	16.4 22.4 25.5
28日(火)	 あじつけパン		とりのレモンあげ キュウリとキャベツのさっぱりあえ もずくスープ	牛乳 とりにく もずく かまぼこ	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	幼 517 小 688 中 862	19.3 26.5 32.4
29日(水)	 カレーライス		フルーツあえ	牛乳 ぶたにく	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう カットゼリー	たまねぎ にんじん おうとうかん パインかん みかんかん	幼 502 小 693 中 830	14.6 21.2 25.1
30日(木)	 こめこパン		ぶたにくのマーマレードに リボンパスタスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナー	こめこパン さとう なたねあぶら マーマレード リボンパスタ	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ	幼 464 小 616 中 764	23.2 31.0 38.3
31日(金)	 ごはん		さばのたつたあげ だいずとひじきのにも じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 さば だいず ひじき さつまあげ ぶたにく みそ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん インゲン たまねぎ こまつな	幼 522 小 694 中 823	19.9 26.0 30.5

☆材料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、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「新玉ねぎの牛丼」が同じです。家庭でも話題にしてください。

5月 給食だより

新緑が目に見える季節となりました。新学期が始まって1か月がたちましたが、心やからだに疲れが出ていないでしょうか？「朝ごはん」は一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

しっかり食べて脳をイキイキさせよう！

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



主食

ごはん
おにぎり
パン



+ 汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ



+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず



+ 果物

牛乳・乳製品

牛乳パックが新しくなりました！

ストローがなくても飲めるようなパックに変わりました。1リットルのパックのように、片側が開けやすくなっています。始めは少し飲みにくいかもしれませんが、少しずつ慣れていきましょう。プラスチックごみをへらせたいですね！



宇陀市立学校給食センター

1. 安全に、衛生的に、運びましょう！

無理をしない



重いものは協力して運ぼう！

ゆかに置かない

走らない



2. 上手に配膳しましょう！

10人分

10人分

10人分

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分とるようにして盛り付けよう。

盛り残しがそのまま残食にならないようにすべて盛り付けようね！

3. 食器を正しく並べましょう！

汁ものは、下の方に、具が多いので、底を良くかき混ぜながら、盛り付けよう。

ごはんやパンは、手前の左側へ

おかずは、ごはんや汁物の奥へ

汁物は、手前の右側へ



“ひじきと小松菜のふりかけ”

(4月19日実施分)

材料(中学生6人分)

・ひじき	12g	・砂糖	12g
・じゃこ	10g	・みりん	10g
・うすあげ	50g	・しょうゆ	50g
・にんじん	30g	・いりごま	30g
・小松菜	50g	・ごま油	50g

作り方

- ①にんじんは細切り、小松菜・うすあげは細かく切りしたゆです。
- ②ひじきは軽く洗い水につけてもどしておく。
- ③フライパンにごま油をひき、ひじきとにんじん、うすあげを炒め調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④じゃこ 小松菜 ゴマを加えて混ぜ合わせる。

5月に使用する宇陀市の食材

キャベツ・小松菜
たまねぎ にんじん
ほうれん草 レタス
葉たまねぎ しめじ
しいたけ だいこん
きくらげ
(有機野菜を含む)