

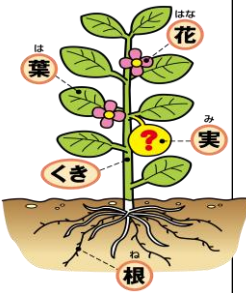
[illegible]

日・曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだてめい	ぎゅうにゅう セルフあわじしまバーガー キャベツとオニオンのソテー ほうれんそうとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ようふうまめごはんピラフ しろみざかなの みそマヨチーズやき ぐだくさんやさいスープ	ぎゅうにゅう あじつけパン ミートボールとだいたいのケチャップに キャベツとアスパラのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフライ オクラととうふのサラダ カレーうどん	【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき にくじゃが にゅうめん	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう あじつけパン いかやきそば キャベシュー チンゲンサイのちゅうかスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう きかくうずまきパン ハンバーグ たまねぎ にんじん きゅうりつけもの みず コンソメ オリーブあぶら にんにく(おろし) トマトケチャップ トマトピューレー あらびきつばマスタード ノンエッグマヨネーズ さとう うすくちしょうゆ	ぎゅうにゅう ごはん グリルピー ベーコン にんじん コンソメ さけ オリーブあぶら ホキ ノンエッグマヨネーズ みそ ヨーグルト コーン ピザようチーズ アルミカップ じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん だいず もやし こまつな とりがらすoupのもと	ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんご なたねあぶら だいず たまねぎ ピーマン きパブリカ トマトケチャップ トマトピューレー さとう コンソメ キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス(グリーン) イタリアンドレッシング ベーコン しろワイン たまねぎ じゃがいも にんじん 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 ししゃも こおぎこ パンこ なたねあぶら オクラ もめんとうふ きゅうり にんじん しそひじき うすくちしょうゆ ほろうどん ぶたにく さけ なたねあぶら しお こしょう(しろ) あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ わふうだしのもと カレー カレーこ うすくちしょうゆ みりん さとう	ぎゅうにゅう ごはん さば ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん さとう みりん こいくちしょうゆ さけ なたねあぶら わふうだしのもと みず かたくりこ そうめん ほししいたけ かまぼこ たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック えきたいこんぶだし かたくりこ	ぎゅうにゅう あじつけパン やきそば いか たまねぎ ピーマン にんじん とりがらすoupのもと しお ごまあぶら さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) あらびきくるこしょう ぶたひきにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ かたくりこ さとう こいくちしょうゆ さけ しょうが(おろし) にんにく(おろし) ごまあぶら とりがらすoupのもと みず キャベツ しお たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ とうふ あおねぎ うすくちしょうゆ とりがらすoupのもと しょうが(おろし) こしょう(しろ)
	赤 黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 緑 緑 緑 黄 赤 緑 緑 緑 黄	赤 黄 緑 赤 緑 黄 赤 黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 赤 緑 緑 赤 緑 黄	赤 黄 赤 黄 赤 緑 緑 緑 黄 赤 赤 緑 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤	赤 黄 赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
						
	1人1パック/たんぱく質	1人1パック/たんぱく質	1人1パック/たんぱく質	1人1パック/たんぱく質	1人1パック/たんぱく質	1人1パック/たんぱく質
幼稚園	505kcal 19.6g	451kcal 17.4g	449kcal 18.3g	492kcal 19.3g	488kcal 23.4g	511kcal 19.7g
小学校	634kcal 24.9g	603kcal 22.9g	614kcal 25.8g	673kcal 26.4g	661kcal 30.0g	677kcal 26.3g
中学校	733kcal 28.2g	704kcal 26.7g	756kcal 31.2g	857kcal 34.5g	775kcal 35.5g	821kcal 30.9g

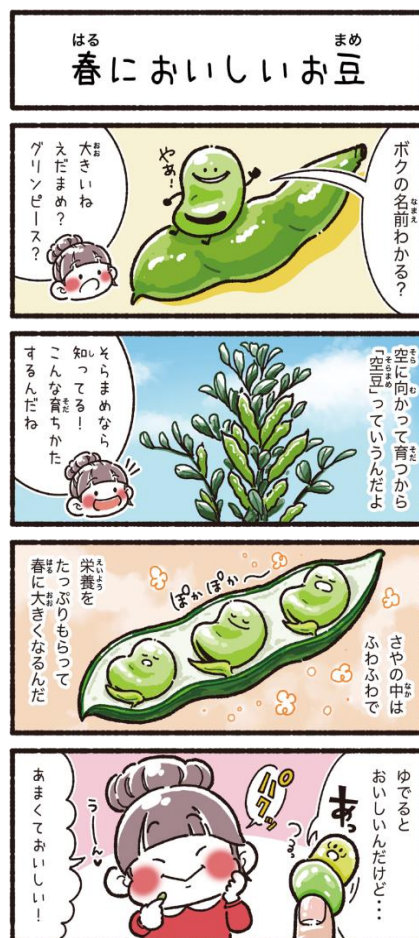
赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆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下さい。

☆20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。

日・曜	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
こんだてめい	ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ プリン 	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグのきのこソース スパゲティサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう あつあげとキャベツのみそしる なっとう	ぎゅうにゅう ごはん あじフライのソースかけ きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン チキンビーンズ ごぼうサラダ えびとビーフンのスープ	ぎゅうにゅう ちゅうかどん あげぎょうざ あんにんどうふフルーツあえ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> ぶたにく さけ ごまあぶら にんにく(おろし) みりん さとう こいくちしょうゆ にんじん もやし こまつな はくさいキムチ いりごま	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグ しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> とりにく かたくりこ こめこ ごぼう なたねあぶら えだまめ にんじん こいくちしょうゆ さけ みりん みず	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> あじひらき しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら とんかつソース ウスターソース さとう こいくちしょうゆ きゅうり にんじん わかめ いか しょうが(おろし) さとう うすくちしょうゆ す	ぎゅうにゅう あじつけパン だいず レッドキドニー とりにく さけ たまねぎ にんじん なたねあぶら トマトかん トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース コンソメ さとう しお パセリチップ	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> おおむぎ ぶたにく さけ しお こしょう(しろ) さつまあげ にんじん ブロックリー たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ あおねぎ とりがらすープのもと さとう こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら しょうが(おろし)
	わかめ はくさい たまねぎ とうふ にんじん <u>あおねぎ</u> とりがらすープのもと こしょう(しろ) うすくちしょうゆ	スパゲティ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ	あつあげ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック なっとう	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん <u>あおねぎ</u> みそ だしパック	ごぼう こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと にんじん ツナ えだまめ いりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎょうざ なたねあぶら とうにゅうデザート おうとうかん パインかん
	プリン	黄	黄	黄	黄	黄
		とりにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	とりにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)			
	黄	黄	黄	黄	黄	黄
幼稚園	Iレギ-/たんぱく質 492kcal 18.4g	Iレギ-/たんぱく質 529kcal 19.6g	Iレギ-/たんぱく質 527kcal 21.2g	Iレギ-/たんぱく質 480kcal 20.6g	Iレギ-/たんぱく質 498kcal 23.3g	Iレギ-/たんぱく質 496kcal 14.9g
小学校	676kcal 26.8g	706kcal 26.6g	727kcal 28.9g	671kcal 27.1g	679kcal 32.4g	679kcal 22.1g
中学校	772kcal 31.4g	839kcal 30.5g	842kcal 32.9g	787kcal 31.9g	837kcal 39.5g	817kcal 25.6g

日・曜	29日(木)		30日(金)	
こんだてめい	ぎゅうにゅう きかくパン うだのビーフコロッケ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ		ぎゅうにゅう チキンカレー きりぼしだいこんのサラダ ふくじんづけ	
ざいりようめい	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	きかくパン	黄	ごはん	黄
	うだのビーフコロッケ	黄	おおむぎ	黄
	なたねあぶら	黄	とりにく	赤
	キャベツ	緑	さけ	黄
	きゅうり	緑	なたねあぶら	緑
	コーン	緑	たまねぎ	緑
	にんじん	緑	にんじん	緑
	コールスロードレッシング	黄	じゃがいも	黄
	トマト	緑	とりがらすूपのもと	黄
ブロッコリー	緑	コンソメ		
たまねぎ	緑	さとう		
とうふ	赤	ウスターソース		
こまつな	緑	デミグラスソース	黄	
たまご	赤	カレールー		
とりがらすूपのもと		カレーこ		
こしょう(しろ)		しお		
かたくりこ	黄	こしょう(しろ)	緑	
		きりぼしだいこん		
		にんじん		
		きゅうり		
		ハム(ロース)		
		ノンエッグマヨネーズ	黄	
		こいくちしょうゆ		
		さとう	黄	
		ふくじんづけ	緑	
	エネギ-/たんぱく質		エネギ-/たんぱく質	
幼稚園	455kcal	13.8g	499kcal	15.5g
小学校	587kcal	19.8g	707kcal	22.9g
中学校	717kcal	23.7g	830kcal	26.6g



はる まめ
春にはおいしいお豆が
たくさんとれます。
しゅん あじ たの
旬の味を楽しみましょう。

アスパラガスには^{えいよう}栄養キンキン!

つか
疲れをとると
きたい
期待されている
アミノ酸の
アスパラギン酸

からだ ていこうりょく たか
体の抵抗力を高め、
わがわが たも
若々しさを保つ
カロテン (ビタミン)
ビタミンC、ビタミン

エネルギーを生み出すときに
欠かせないビタミンB₁、B₂

けんぜん はついく たす
健全な発育を助け
ひんけつ よ ぼう はたら ようさん
貧血の予防に働く葉酸!

日光に^あてず^に育てる
ホワイトアスパラガス、また陽に^あてたもの
も^{あざい}緑色^{あざい}だけでなく^{あざい}紫色^{あざい}のアスパラガスもあり
ます。切り^{かた}方^{かた}によっても^{あじ}味^{あじ}わい^いが^かわ^りま^いります。
1^{ほん}本^{ぽん}まるごと、斜^めめ切り、せん切りなど
いろいろ^{いろいろ}試^{ため}してみ^てく^ださ^い。



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

みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし
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。

☆20目の【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。

きゅうしよく 5月給食だより

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。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事「朝ごはん」は、エネルギーになるとともに、やる気を起こさせてくれる大切なものです。心おだやかに楽しい一日を過ごすためにも必ず食べるようにしましょう。朝から作るのは忙しいので、インスタントのみそ汁や冷凍食品なども活用したり、夕ご飯をとり分けて、「朝ごはん」のおかずをとっておくのもいいですね！

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



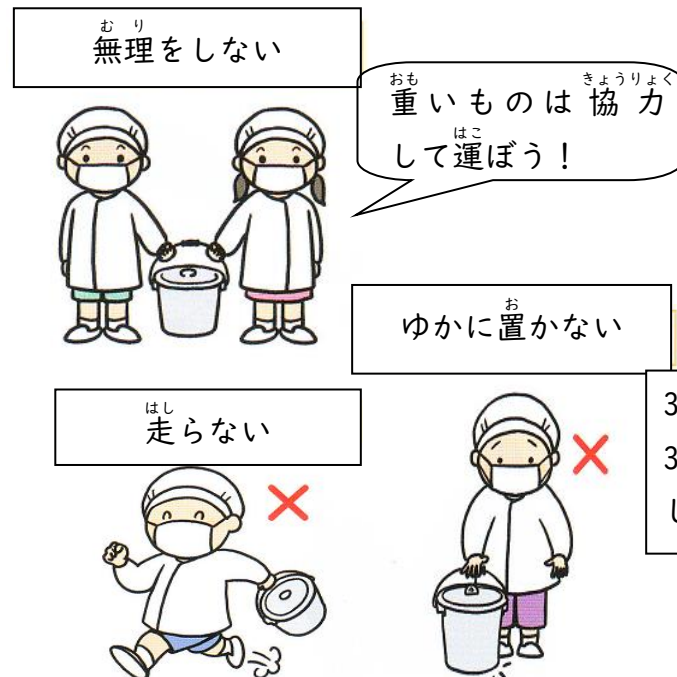
5月に使用する宇陀市の食材

みずな・きくらげ・小松菜・しめじ・レタス・たまねぎ・ほうれん草・しいたけ・キャベツ・じゃがいも（有機野菜を含む）
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。

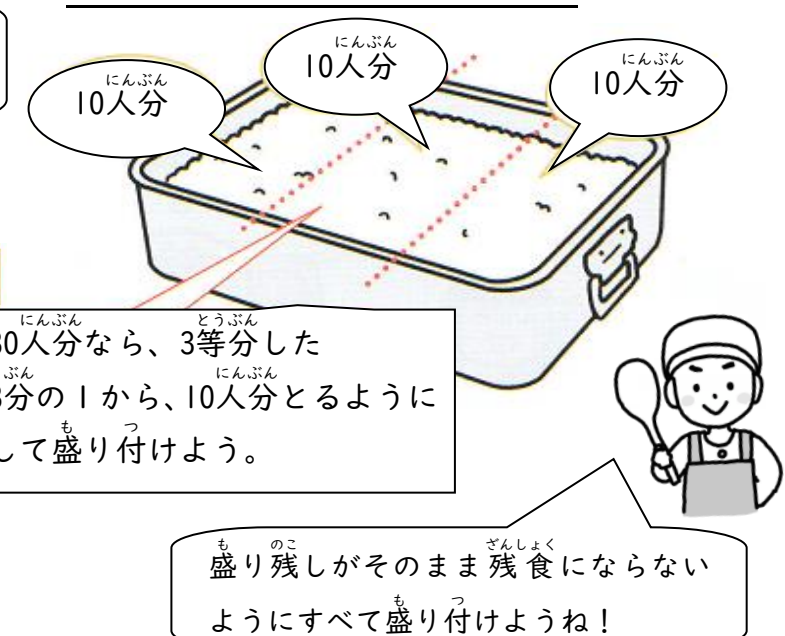


うだしりつがっこうきゅうしよく
宇陀市立学校給食センター

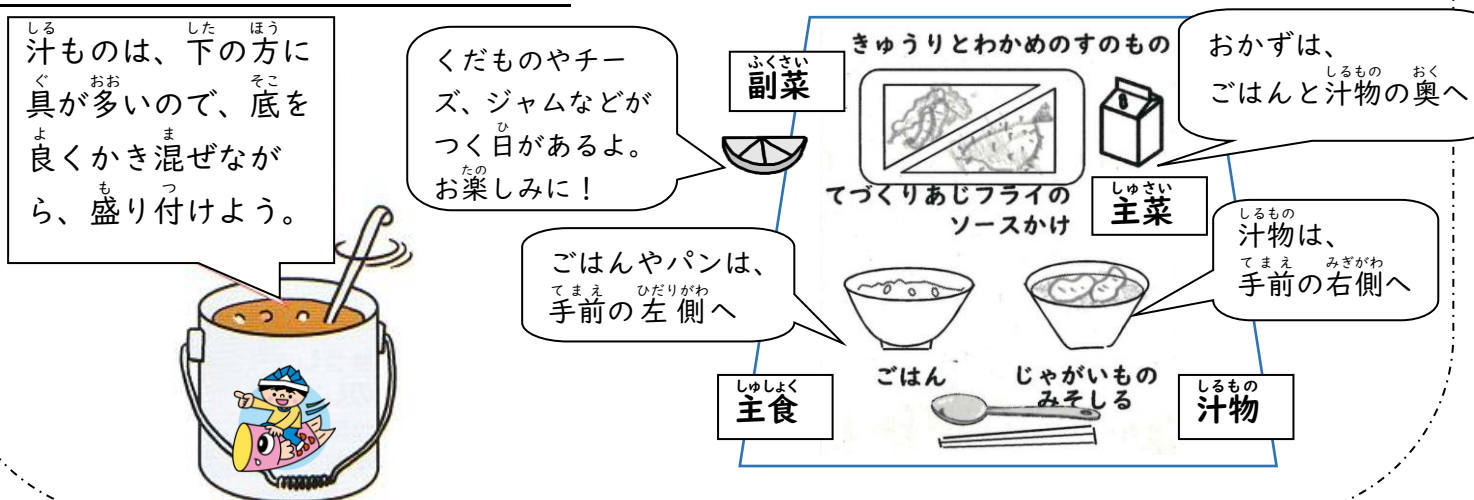
1. 安全に、衛生的に、運びましょう！



2. 上手に配膳しましょう！



3. 食器を正しく並べましょう！



“アスパラ入りじゃがいものペペロンチーノ” (4月22日実施分)

材料(中学生6人分)

・アスパラガス	95 g
・ベーコン	14 g
・オリーブ油	14 g
・じゃがいも	240 g
・にんじん	65 g
・おろしにんにく	2.3 g
・塩	少々
・こしょう(黒)	少々

作り方

- ①アスパラは斜め切り、じゃがいも、にんじんはせん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②じゃがいもはボールに入れ、水で洗う。
- ③フライパンに、オリーブ油をひき、にんにくを入れて火にかける。
- ④にんにくの風味が出て香りが出てきたら、ベーコンを加え炒める。
- ⑤にんじん、じゃがいもを入れ炒める。
- ⑥最後にアスパラを入れ、さっと炒める。
- ⑦仕上げに塩こしょうで味を調える。