

[illegible]

日・曜	9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう セルフミートパン かぼちゃのサラダ こまつなとベーコンのスープ		【目のあいごデー】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん ひじきののもの きつねうどん ならのブルーベリーゼリー		ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくの はちみつレモンソースに キャベツとブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ はるまき あおないため		【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう きかくパン むろうのきくらげいり ごもくあんかけさうどん バンバンジー いちごジャム		【げんえんの日】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん とりにくのからあげ こまつなとはくさいの おかかええ とうふときのこのみそしる	
												
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	きかくパン	黄	ごはん	黄	あじつけパン	黄	ごはん	黄	きかくパン	黄	ごはん	黄
	ぶたひきにく	赤	ひじき	赤	ぶたにく	赤	ぶたひきにく	赤	ぎらうどんのめん	黄	とりにく	赤
	あかワイン	緑	だいず	赤	たまねぎ	緑	しょうが(おろし)	赤	ぶたにく	赤	しょうが(おろし)	赤
	たまねぎ	黄	にんじん	緑	さけ	黄	なたねあぶら	黄	さけ	黄	こいくちしょうゆ	黄
	なたねあぶら	赤	さつまあげ	赤	はちみつ	黄	さけ	赤	なたねあぶら	黄	さけ	黄
	クラッシュだいず	赤	いんげん	緑	こいくちしょうゆ	黄	どうふ	赤	しお	赤	かたくりこ	黄
	トマトケチャップ	赤	なたねあぶら	黄	レモンかじゅう	黄	にんじん	緑	こしょう (しろ)	赤	こおぎこ	黄
	カレーこ	黄	さけ	黄	しお	黄	たまねぎ	緑	いか	赤	なたねあぶら	黄
	ウスターソース	黄	さとう	黄	なたねあぶら	黄	あおねぎ	緑	にんじん	赤	こまつな	緑
しお	黄	こいくちしょうゆ	赤	キャベツ	緑	ほしいいたけ	緑	たけのこ	赤	はくさい	緑	
さとう	黄	わふうだしのもと	黄	きゅうり	緑	たけのこ	赤	たまねぎ	黄	にんじん	赤	
みず	黄	あぶらあげ	赤	にんじん	緑	とりがらすूपのもと	黄	はくさい	赤	さとう	黄	
	かぼちゃ	緑	こいくちしょうゆ	黄	ブロッコリー	緑	あかみそ	黄	こいくちしょうゆ	赤	こいくちしょうゆ	赤
	きゅうり	緑	うすくちしょうゆ	黄	イタリアンドレッシング	黄	さとう	黄	なると	黄	わふうだしのもと	赤
	れんじん	緑	さとう	黄	ベーコン	赤	かつくりこ	黄	とりがらすूपのもと	黄	かつおぶし	赤
	レーズン	緑	わふうだしのもと	黄	しろワイン	赤	トウバンジャン	黄	こいくちしょうゆ	黄	どうふ	赤
	ノンエッグマヨネーズ	黄	うどん	黄	たまねぎ	緑	みず	黄	かたくりこ	黄	なめこ	赤
	しお	黄	にんじん	緑	かぼちゃ	緑	はるまき	赤	ごまあぶら	黄	えのきたけ	赤
	こしょう (しろ)	黄	たまねぎ	緑	にんじん	赤	なたねあぶら	黄	しょうが(おろし)	赤	わかめ	赤
	ベーコン	赤	あおねぎ	緑	ぎゅうにゅう	赤	にんにく(おろし)	黄	きゅうり	緑	たまねぎ	赤
	さけ	赤	うすくちしょうゆ	緑	だっしふんにゅう	赤	とりがらすूपのもと	黄	にんじん	緑	あおねぎ	赤
	たまねぎ	緑	みりん	緑	コンソメ	赤	あらびきくるこしょう	黄	とりささみ	赤	だしパック	赤
こまつな	緑	えきたいこんぶだし	黄	みず	黄	かたくりこ	黄	ねりごま	黄	みそ	赤	
にんじん	緑	だしパック	黄	パセリチップ	黄		黄	こいくちしょうゆ	黄			
コンソメ	緑	ブルーベリーゼリー						す	黄			
うすくちしょうゆ	緑							ノンエッグマヨネーズ	黄			
しお						さとう	黄					
こしょう (しろ)	緑							ごまあぶら	黄			
	緑							いちごジャム	黄			
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											
	緑											

あか	あかい	しよくひん	からだ	き	きいろ	しよくひん	ねつ	ちから	みどり	みどりいろ	しよくひん	からだ	ちようし
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	

☆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。

☆16日の【なかよし献立】は、^{にち}宇陀市立の^{こんだて}保育園・こども園との^{うだ しりつ}統一献立です。^{ほいく えん}家庭でも^{えん}話題にしてください。

[illegible]

日・曜	28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
こんだてめい	ぎゅうにゆう あじつけパン ミートボールとだいの ケチャップに こふきいも きのこたっぷりスープ		ぎゅうにゆう カレーライス てづくりふくじんづけ フルーツミックス		ぎゅうにゆう こめこパン マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ だいこんのコンソメスープ		ぎゅうにゆう うだのゆきまいごはん かしわのすきやき だいがくかぼちゃ つぼづけ	
								
ざいりようめい	ぎゅうにゆう	赤	ぎゅうにゆう	赤	ぎゅうにゆう	赤	ぎゅうにゆう	赤
	あじつけパン	黄	ごはん	黄	こめこパン	黄	ごはん	黄
	にくだんご	赤	おおむぎ	黄	エルボマカロニ	黄	とりにく	赤
	なたねあぶら	黄	ぎゅうにく	赤	ブロッコリー	緑	はくさい	緑
	だいず	赤	ぶたにく	赤	にんじん	緑	しいたけ	緑
	たまねぎ	緑	さけ	黄	たまねぎ	緑	やきどうふ	赤
	ピーマン	緑	なたねあぶら	黄	しめじ	赤	しらたき	緑
	きパブリカ	緑	たまねぎ	緑	ベーコン	赤	にんじん	緑
	トマトケチャップ	黄	にんじん	黄	しろワイン	赤	ごぼう	緑
	トマトピューレー		じゃがいも		しお		たまねぎ	黄
さとう		とりがらすープのもと		こしょう(しろ)		ふ		
コンソメ		コンソメ		ベシャメルソース		なたねあぶら		
	じゃがいも	黄	さとう	黄	ぎゅうにゆう	赤	さけ	黄
	パセリチップ		ウスターソース		バター	赤	こいくちしょうゆ	
	しお		デミグラスソース		コンソメ	緑	さとう	
	こしょう(くろ)		カレールー		ピザようチーズ	赤	みりん	
	ベーコン	赤	カレーこ		キャベツ	緑	わふうだしのもと	緑
	なたねあぶら	黄	しお		コーン	緑	みず	
	たまねぎ	緑	こしょう(しろ)	緑	にんじん	黄	かぼちゃ	黄
	にんじん	緑	だいこん		イタリアンドレッシング	緑	なたねあぶら	黄
	エリンギ	緑	きゅうり		だいこん	緑	さとう	
	しいたけ	緑	にんじん		たまねぎ	緑	す	
	しめじ	緑	しょうが(おろし)		にんじん	緑	みず	
	こまつな		こいくちしょうゆ		パセリチップ		くろごま	黄
	コンソメ		す	黄	コンソメ		つぼづけ	緑
	こいくちしょうゆ		みりん		こいくちしょうゆ			
	こしょう(しろ)		さとう	黄	こしょう(しろ)			
	かたくりこ	黄	パインかん	緑				
			おうとうかん	黄				
			カットゼリー(マスカット)	黄				
	E1キ-/たんぱく質		E1キ-/たんぱく質		E1キ-/たんぱく質		E1キ-/たんぱく質	
幼稚園	447kcal 18.6g		498kcal 15.4g		490kcal 18.8g		471kcal 13.4g	
小学校	611kcal 26.0g		710kcal 22.8g		670kcal 26.1g		674kcal 20.1g	
中学校	753kcal 31.6g		834kcal 26.5g		826kcal 31.8g		791kcal 23.1g	

宇陀市の農家さんの顔入り野菜の
地図を作りました！



給食に使わせてもらう宇陀市の野菜をもっとみんなに知ってほしい!こんな野菜が宇陀市で作られているよ!農家さんから新鮮でおいしい野菜が届いたよ!と伝えたいと考えて野菜の地図を作りました。農家さんも給食センターも毎日野菜のおいしさが伝わるよう、頑張っています。毎月宇陀市の野菜をお知らせするので、農家さんの顔、今日の宇陀市で作られた野菜はこれだ!と思い出しながらか給食を食べてみてください。給食がもっとおいしくなるはずですよ。

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。

☆16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。

10月給食だより

うだしりつがっこうきゅうしょく
宇陀市立学校給食センター



うだしのうか かおい やさい ちず つく
宇陀市の農家さんの顔入り野菜の地図を作りました！

まいつき きゅうしょく つか
毎月の給食に使わせてもらう
うだし やさい のうか
宇陀市の野菜と農家さんを
みなさんに、もっと知ってほし
くて学校に掲示してみました。
みなさん！見てくださいね！

がつ きゅうしょく
10月の給食
つか
に使わせてもら
うだしの
やさい のうか
野菜と農家さ
んの写真です。



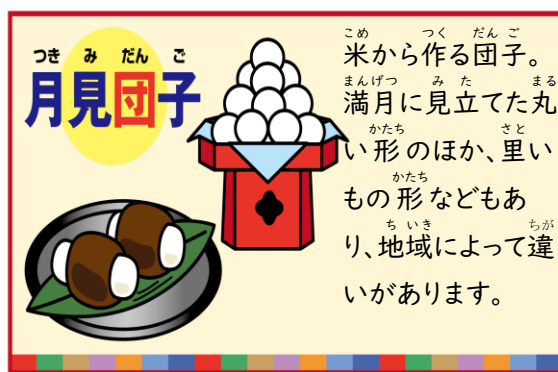
がつ しょう じ ばんぶつ
10月に使用する地場産物

こまつな・まこも・じゃがいも・
かぼちゃ・きくらげ・しいたけ・
くろえだまめ・にんじん・みずな・
ほうれんそう・やまとまな・
ピーマン・さといも・さつまいも・
お米（有機野菜含む）

くわしくは、献立表の太文字になって
いる部分で確認してください♪

ことし じゅうごや
今年の十五夜は、
がつ か
10月6日です。

じゅう ご や ぎょう じ しょく
十五夜の行事食



令和7年2月実施学校給食アンケート結果を裏面に掲載しています。

令和6年2学期から調理等業務を委託し、より良い献立の立案や給食における食べ残しの削減につながる取り組みを進めるための参考とすることを目的として学校給食アンケートを実施しました。

新センターとなっても直営時と変わらず美味しい給食を提供するために、

- ①宇陀市産の野菜をはじめ、季節や旬の食材を積極的に取り入れた手作り献立
- ②市販の調味料に頼らず、給食センターで手作りしたタレやソースの使用
- ③食材の食感を生かすため、野菜の切り方や調理工程（煮込み方や時間）を工夫
- ④新設備の真空冷却器や蓄冷剤入りの食缶を活用し、冷たいものは冷たいまま提供することで、野菜などの味が向上等の取り組みを実施しました。

その結果、アンケートで約7割の児童生徒が「給食は1学期と変わらない」と回答し、「給食は変わったように感じる」と回答があった中の約1割が「美味しくなった」と回答しました。

また、学校給食は栄養バランスを重視し、子どもたちが好まない食材もクラッシュしたり他の食材と混ぜたりして工夫することで、少しでも食べてもらえるよう配慮しています。この取り組みにより、給食を残さない児童生徒が増えていると考えます。児童生徒からのアンケート結果を踏まえ、必要な改善点を研究しつつ、今後も安全で安心、そして美味しい給食づくりを行い、園児、児童生徒が笑顔になれる給食提供を目指します。

給食レシピ紹介 “夏野菜の揚げびたしそうめん”

（9月17日実施）

ざいりょう ちゅうがくせい にんぶん
材料（中学生4人分）

- ・そうめん 60g
- ・きゅうり 30g
- ・にんじん 30g
- ・かぼちゃ 50g
- ・なす 50g
- ・ズッキーニ 50g
- ・赤パプリカ 15g
- ・黄パプリカ 15g
- ・万願寺とうがらし 25g
- ・なたね油 適量

☆つゆ
濃口しょうゆ
みりん
砂糖
和風だしの素
水
かつお節

つく かた
作り方

- ①きゅうり、にんじん…せん切り
かぼちゃ…ひと口大
なす、ズッキーニ…いちよう切り
万願寺とうがらし…斜め筒切り
パプリカ…角切りにする。
- ②つゆの調味料、水をあわせてひと煮立ちさせ、つゆを作る。
- ③それぞれの夏野菜を揚げる。
- ④③につゆとかつお節をふりかける。
- ⑤ゆでたそうめん、きゅうり、にんじんのうへに③を盛り付ける。

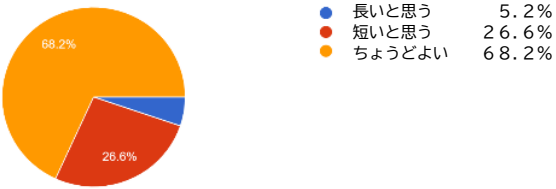


令和7年2月実施 学校給食アンケート結果

調査対象者数・回答数・回答率			
	対象児童生徒数	回答数	回答率
小学校	517 人	497 人	96.1%
中学校	351 人	269 人	76.6%
合 計	868 人	766 人	88.2%

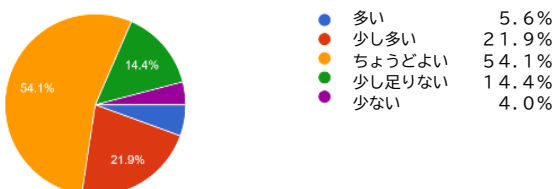
対象
小学校 4年生から6年生まで
中学校 1年生から2年生まで

1. 給食時間は長いと思いますか、短いと思いますか。



「ちょうどよい」が68.2%
全体の約7割

2. 給食の量は多いですか、少ないですか。



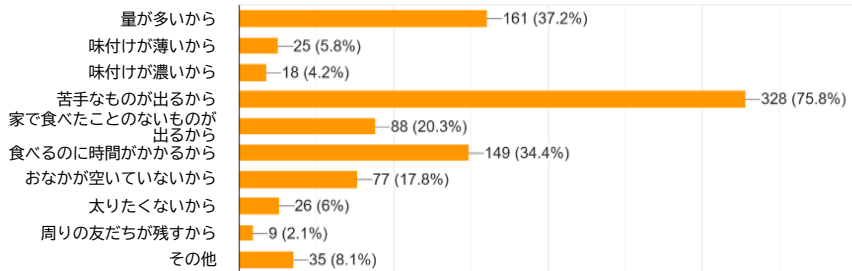
「ちょうどよい」が54.1%
全体の約半数

3. 牛乳以外で給食を残すことがありますか。



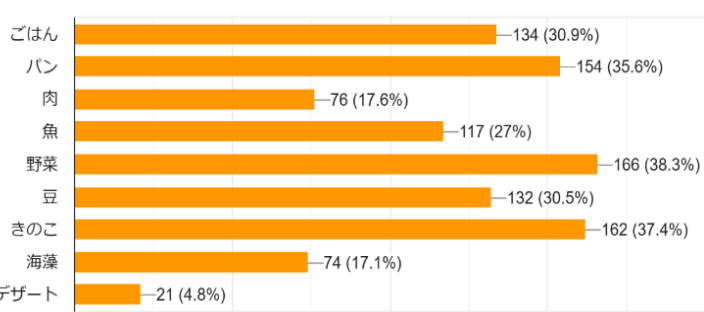
給食を「残す」理由では
「苦手なものがでる」
「量が多い」「食べるのに
時間がかかる」が多い。

4. 「ときどき残す」「いつも残す」と答えた理由を3つまで選んでください。



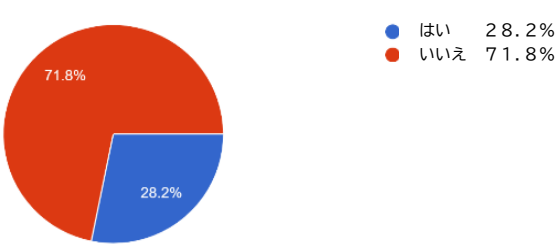
その他の理由
体調による理由
(アレルギーを含む) 15人
食材、調理方法の
好き嫌い 12人
おいしくない 4人
おなかがいっぱい 3人
食べることが苦手 1人

5. 何を残しますか。(当てはまるものすべてを選んでください。)



野菜、豆、きのこを残す回答がそれぞれ30～40%弱であるが、主食のごはん、パンを残す回答が約75%と多い。

6. 令和6年1学期と、2・3学期で味付け、量、温かさなど、給食は変わったように感じましたか。



71.8%は、1学期と変わらない回答である。また、給食は変わったように感じると回答があった中で、約1割はおいしくなったと回答している。

7. 「はい」と答えた人は、変わったように感じた内容を教えてください。

・調理状態など（トロトロ、シャバシャバなど）	46人
・味付け（濃い・薄い、甘い・辛いなど）	38人
・量（多い・少ない）	15人
・献立名・食材名	37人
・（温かくなり、冷たくなり）おいしくなった	24人
・理由なし、無回答	56人
回答計	216人

8. その他給食についての感想や意見があれば書いてください。

・給食へのお礼、感謝
・いつもおいしい、給食を楽しみにしている
・献立・食材の要望など

アンケートにご協力をいただきありがとうございました。
子どもたちの声を大切に受け止め、今後も子どもたちが笑顔になれる、安全で安心なおいしい給食づくりを行います。
今年度も学校給食に関するアンケートを実施予定です。引き続きご協力をよろしくお願いします。