

令和6年度 4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)
12日(金)	とろそばうどん		じゃがいものみそしる つばづけ プリン	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも プリン	こまつな にんじん コーン たまねぎ あおねぎ	幼 565 小 763 中 885	21.5 30.1 35.5
15日(月)	ごはん		さばのおやき ちりめんキャベツ こまつなのみそしる	牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	幼 466 小 541 中 748	18.1 25.3 28.4
16日(火)	セルフ やきそばパン		コンソメスープ フルーツミックス	牛乳 ぶたにく ベーコン	きかくパン なたねあぶら やきそばめん じゃがいも カットゼリー (マスカット)	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ みかんかん パインかん おうとうかん	幼 460 小 614 中 764	14.2 20.0 24.2
17日(水)	おやこどん		【おいわいこんだて】 こまつなとはくさいのごまあえ おいわいデザート	牛乳 とりにく たまご ちりめんじゃこ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま クレープ	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな はくさい	幼 580 小 763 中 879	17.9 25.5 30.3
18日(木)	こめこパン		はなやさいソテー ビーフシチュー ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	こめこパン じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん いんげん カリフラワー しめじ ブロッコリー	幼 516 小 670 中 822	19.1 25.1 30.2
19日(金)	ごはん		【ならの白】 ちくわのいそべあげ ひじきとこまつなのふりかけ やまどのにゅうめん	牛乳 ちくわ あおのり ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ	ごはん てんぷらこ さとう なたねあぶら ごま てんぷん ごまあぶら ふしそうめん	にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ ほししいたけ	幼 450 小 612 中 776	15.2 21.0 26.8
22日(月)	ごはん		とりにくのからあげ もやしのあまずあえ わかたけじる	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ (さくらがた)	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	もやし にんじん こまつな たまねぎ たけのこ みつば	幼 476 小 659 中 782	17.4 24.3 28.4
23日(火)	あじつけパン		デミグラスハンバーグ こふきいも さらっとコーンチャウダー	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 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン えだまめ トマト	幼 535 小 704 中 840	21.1 28.3 32.7
24日(水)	カレーライス		キャベツとブロッコリーのサラダ ごまドレッシング きせつのフルーツ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん なたねあぶら さとう じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー かわちばんかん	幼 505 小 686 中 807	15.1 21.4 25.4
25日(木)	こめこパン		【なかよしこんだて】 てづくりさわらのハーフフライ アスパラのアーリオオーリオ オニオンスープ	牛乳 さわら ベーコン ウィンナー	こめこパン こむぎこ パンこ なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも	アスパラ にんじん たまねぎ ほうれんそう	幼 451 小 602 中 767	19.5 25.6 32.2
26日(金)	ピビンバ		【外国の料理 韓国】 ミョルチポックム わかめとどうふのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ どうふ にぼし みそ	むぎごはん なたねあぶら さとう	にんじん もやし こまつな はくさいキムチ たまねぎ	幼 443 小 633 中 756	18.5 25.8 30.9
30日(火)	あじつけパン		ぶたにくとだいずのパーベキューに レタスのスープ パインかん	牛乳 ぶたにく だいず みそ ウィンナー	あじつけパン さとう なたねあぶら ごま	にんじん たまねぎ コーン レタス パインかん ピーマン	幼 468 小 620 中 760	19.1 26.1 31.9

☆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。

☆26日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「アスパラのアーリオオーリオ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

給食には、たくさんの学びが詰まっています...



えいよう 栄養バランス

ふるさとの食文化

にんげんかんけい けいせい よりよい人間関係の形成

しょくじ よろこ 食事の喜び
・楽しさ

せかい しょくぶんか 世界の食文化

しょく かん ちしき 食に関する知識
・理解・関心

にほん でんとうぎょうじ ぎょうじしょく 日本の伝統行事と行事食

しょくひん しょるい 食品の種類
や特徴

かんしゃ こころ 感謝の心

しょくひょう せいさん 食料の生産
りゅうつう しょうひ 流通・消費

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

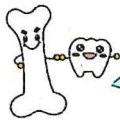
いよいよ新年度のスタートですね。新しい生活の始まりにドキドキ・ワクワクしていることだと思います。みなさんが元気で健康に学校生活を送れるように、『安心・安全・おいしい給食』を作ります。1年間どうぞよろしく願います。

宇陀市の学校給食について

給食の内容

牛乳

丈夫な骨や歯を作るために、毎日給食につきます。



成長期のみなさんに大切な『カルシウム』がたくさん含まれているよ！

おかず

主菜(おもに肉や魚のおかず)・副菜(おもに野菜のおかず)、汁物を組み合わせています。

季節の食材の他、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れます。

主食(ごはん・パン) 市内の業者さんに委託しています。

月・水・金
奈良県産ヒノヒカリ使用
(ビタミン強化米入り)



火・木
パンは、味付けパン、規格パン、米粉パンなどがあります。奈良県産小麦の一部を使用しています。

(ごはんとパンは幼稚園・低学年と高学年で量が変わります)

地場産物の活用



4月分使用宇陀市産食材

小松菜・青ねぎ・アスパラガス・しめじ
にんじん・レタス・ほうれん草(有機野菜を含む)

給食費

幼稚園 月額 3500円
小学校 月額 4000円
中学校 月額 4450円
食材費のみに使われます。

配送

幼稚園2園、小学校6校、
中学校4校、合わせて
約1800人分の
給食を心を込めて作り、
届けています!!

魅力あるおいしい給食を届けられるよう、頑張ります!



目標は、ひとくち30回!

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、もてる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

給食レシピ紹介“ヤンニョムチキン”

材料(中学生4人分) (3月18日実施分)

- 作り方
- 鶏肉に酒をまぶす。混ぜ合わせた片栗粉と小麦粉(1:1の割合)を鶏肉につけて揚げる。
 - フライパンに、☆の調味料と水を煮溶かす。
 - 溶けたら、揚げた鶏肉を加え、たれと絡めごまをまぜあわせる。
- ☆
- ケチャップ 36.4g
 - コチュジャン 2.6g
 - 砂糖 3.9g
 - みりん 7.8g
 - おろしにんにく 2.6g
 - ごま油 5.2g
 - 水 10.4g
 - ごま 2.6g

なかよしフォト(しゃんも)もまってるーす

にこにこキッチン 出演者大募集!

うだチャンで「なかよしこんだて」として放送されている番組で栄養士と一緒に給食メニューを楽しく作ってくださる子どもたちと保護者の方々が募集しています。料理を作ることが好きになっちゃうかも!

4月のなかよしこんだては、「アスパラのアーリオオーリオ」です。番組もチェックしてみてくださいね。YouTubeで見えることもできますよ。レシピもせているので家でも料理を作ってみよう!

お問い合わせ
宇陀市立学校給食センター
電話:0745-82-3784

