



# 令和5年 5月給食献立表 ~ げんきメニュー



宇陀市子ども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ		
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他		献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1月	マーボー丼 春雨の和え物 水餃子スープ	合挽ミンチ、豆腐、みそ ハム 国産豚肉の餃子	玉葱、生しいたけ、ねぎ、しょうが 人参、きゅうり 白菜、人参	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油、ごま 片栗粉	ケチャップ、粉末中華だし しょうゆ、酢 鶏ガラ、酒、しょうゆ	牛乳 マンナボーロ ジュース まあるいクラッカー	牛乳 マンナボーロ 【未満児】リンゴJ・【以上児】オレンジJ まるいクラッカーミニ、5連	
2火	コッペパン まさご揚げ 切り干しのツナサラダ 小松菜入りコンソメスープ 牛乳	豆腐、鶏ひき肉、しらす干し ツナ フレーク 無塩せきベーコン 牛乳	コーン、ひじき、しょうが 切干しだいこん、人参、えだまめ 玉葱、人参、小松菜、しめじ	コッペパン 片栗粉、砂糖、油 砂糖、トレッシグ、香りごま	塩、しょうゆ しょうゆ 酒、コンソメ、しょうゆ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 豆腐プチケーキ	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ホットケーキmix、豆腐、砂糖、油	
6土	ツナカレーライス みかん缶詰	ツナ フレーク	人参、玉葱、コーン、グリーンピース みかん缶詰	米、じゃがいも、油	バーモントカレー、ケチャップ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 えび小判せんべい	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 えび小判	
8月	ケチャップライス キャベツメンチカツ ポテトサラダ コーンのふわふわスープ こどもの日ゼリー	ささみ キャベツ・メンチカツ 角チーズ 卵、牛乳	人参、玉葱、ピーマン きゅうり、コーン クリームコーン、パセリ	米、油 油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ こどもの日デザート	ケチャップ、塩コショウ、コンソメ ケチャップ 塩コショウ コンソメ、塩	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜ステック	牛乳 大袋 Ca、feコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜ステック	
9火	コッペパン チキンバーベキュー ブロッコリーのしらす和え 青梗菜のスープ バナナ 牛乳	鶏肉 しらす 蒲鉾 牛乳	しょうが、玉葱 ブロッコリー、人参、きゅうり チンゲンサイ、もやし、わかめ バナナ	コッペパン オリーブ油、砂糖 片栗粉	しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース りんご酢、しょうゆ しょうゆ、粉末中華だし	牛乳 マンナビスケット お茶 ミルクストロベリー	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、黄桃缶	
10水	ご飯 チンジャオロース ナムル 豆腐とわかめの味噌汁 洋ナシゼリー	豚肉 豆腐、みそ	ピーマン、赤パプリカ、筍、にんにく、しょうが 大根、小松菜、人参 わかめ、玉葱、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、すりごま、ごま油 山形県産ラ・フランスゼリー	しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラ 粉末中華だし、しょうゆ 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 食パン、きな粉、砂糖、豆乳	
11木	コッペパン 白身魚フライのオーロラソース かぶのレモン和え 豆乳スープ 牛乳	バス ウインナー、豆乳 牛乳	大根、人参、水菜、レモン 玉葱、しめじ、小松菜	コッペパン 小麦粉、パン粉、油、卵なしマヨネーズ 砂糖 片栗粉	ケチャップ 塩、しょうゆ コンソメ	牛乳 ひこうきビスケット お茶 ギョーザピザ	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 ぎょうざの皮、ケチャップ、ウインナー 玉葱、ピーマン、チーズ	
12金	ご飯 花しゅうまい キャベツのゆかり和え じゃが芋の味噌汁 りんごゼリー	豚ひき肉 みそ	たけのこ、干しいたけ、玉葱、しょうが キャベツ、きゅうり、ゆかり 玉葱、人参、ねぎ	米 しゅうまいの皮、油、片栗粉 じゃがいも 山形県産ふじりんごゼリー	塩コショウ、酒、粉末中華だし、しょうゆ 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット	
13土	牛丼 アレルギーなしゼリー	牛肉	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	米、油、砂糖、片栗粉 アレルギーなしゼリー	酒、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ	
15月	中華丼 玉子と大根のスープ パイナップル缶詰	豚肉 卵	チンゲンサイ、玉葱、人参、筍、生しいたけ、葱、生姜 大根、えのきたけ、水菜 パインスライス	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	酒、塩コショウ、鶏ガラ、しょうゆ しょうゆ、粉末中華だし	牛乳 マンナボーロ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 マンナボーロ 牛乳 まるいクラッカーミニ、5連	
16火	コッペパン ポークビーンズ 人参しりしり キャベツとわかめのスープ 牛乳	豚肉、国産ミックスビーンズ 卵、ツナ フレーク 牛乳	コーン、玉葱、トマト缶詰、トマトピューレー 人参 キャベツ、わかめ、えのきたけ、干しいたけ	コッペパン じゃがいも、油、砂糖 ごま油	酒、ケチャップ、ソース、コンソメ、塩 塩コショウ、しょうゆ しょうゆ、コンソメ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 レーズンプチケーキ	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ホットケーキmix、豆腐 砂糖、レーズン、油	
17水	ご飯 新じゃがの揚げ煮 ほうれん草ともやしのごま和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 元氣ヨーグルト	ちくわ 油揚げ、みそ 元氣ヨーグルト	人参、大根、さやいんげん ほうれん草、もやし 玉葱、人参、ねぎ	米 じゃがいも、油、こんにやく、砂糖 砂糖、すりごま	しょうゆ、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 牛乳みかん寒天	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 牛乳、粉寒天、砂糖、みかん缶詰	
18木	南瓜パン 白身魚のグリーンマヨネーズ焼き キャベツのサラダ チキンと新じゃがのシチュー 牛乳	たら 鶏肉、スキムミルク 牛乳	ほうれん草、玉葱 キャベツ、きゅうり、コーン ブロッコリー、玉葱、人参	かぼちゃパン 卵なしマヨネーズ トレッシグイタリオン じゃがいも	酒 シチューミックス、コンソメ	牛乳 ほしのおせんべい お茶 ごまドーナツ	牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 ホットケーキmix、豆腐 砂糖、黒ごま、油	
19金	いろどり丼 そうめん汁 キウイのカクテルフルーツ 牛乳	豚ひき肉、卵 蒲鉾 牛乳	しょうが、小松菜、人参 干しいたけ、玉葱、ねぎ キウイ、黄桃缶詰、パイン缶詰	米、砂糖、油 そうめん、片栗粉 カットゼリーはちみつレモン	酒、しょうゆ、みりん、塩、みりん、鶏ガラ しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 花花せんべい お茶 とうもろこしあられ	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 元氣とうもろこしあられ	

こどもの日献立

減塩の日

なかよし献立の日

## ビタミン豊富な緑黄色野菜 「グリーンピース」

旬の食材！ 生のグリーンピースは実えんどうの一種で「うすいえんどう」といいます。  
生はホクホクで柔らかく豆の甘味があり、春にしか味わえない野菜です。  
炭水化物、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、葉酸などが豊富です。  
栄養満点グリーンピースは卵とじて食べるのもおすすめです！



## 26日 えんどう豆ご飯

子どもたちが『えんどう豆のさやむき』をしてくれます。苦手なえんどう豆も友達と一緒に食材にふれ、お手伝いすることで、「食べてみようかな？」と思うきっかけになるといいですね。



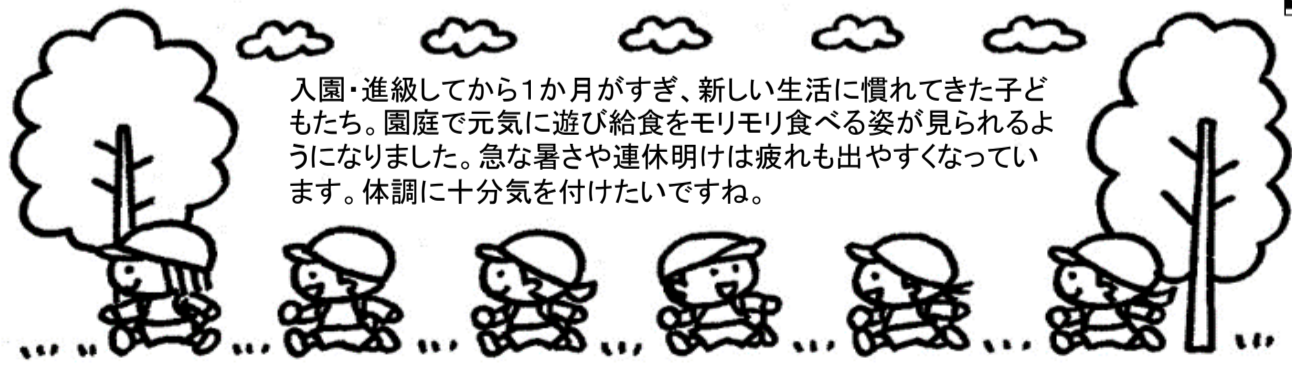
★ 手作りおやつ

日曜日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
20	土	たぬき丼 アレルギーなしゼリー	ツナ フレーク,卵,油揚げ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース	米,しらたき,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 ミニどうぶつビスケット
22	月	ポークカレーライス ひじきサラダ ごま入り味付いりこ	豚肉 ハム ごま入り味付いりこ	人参,玉葱 ひじき,キャベツ,コーン	米,じゃがいも,油 砂糖,卵なしマヨネーズ	パーム油,ケチャップ しょうゆ	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜ステック	牛乳 大袋 Ca,feコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜ステック
23	火	コッペパン 焼きそば 若草ポテト にら玉スープ ピピピチーズ 牛乳	豚肉 パルメザンチーズ 卵 ピピピチーズ 牛乳	キャベツ,もやし,生しいたけ,ピーマン あおのり にら,玉葱,人参	コッペパン 焼きそば,油 じゃがいも 片栗粉,ごま油	塩コショウ,ソース しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 マンナビスケット お茶 ミルクストロベリー	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶
24	水	ご飯 鶏レバーのしぐれ煮 じゃが芋のあっさりそぼろ煮 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	国産若鶏レバーのしぐれ煮 鶏ひき肉 豆腐,みそ	人参,きぬさや,しょうが 小松菜,わかめ オレンジ	米 じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ジャムサンド	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 食パン,ジャム
25	木	人参パン キャベツとウインナーのソテー ポテトのクリームスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	ウインナー 牛乳 ヨーグルト 牛乳	キャベツ,しめじ 人参,玉葱,ブロッコリー みかん缶詰,黄桃缶,バナナ	にんじんパン 油 じゃがいも	カレー粉,塩コショウ,コンソメ コンソメ,シチューミクス	牛乳 ひこうきビスケット お茶 しらすピザ	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 ぎょうざの皮,ケチャップ,しらす 卵なしマヨ,玉葱,ピーマン,チーズ
26	金	えんどう豆ご飯 サバの揚げびたし ほうれん草のごま和え 豚汁	さば 豚肉,みそ	エンドウ豆 ほうれん草,白菜,しめじ 玉葱,大根,人参,干しいたけ,ねぎ	米,ごま 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 すりごま じゃがいも	塩,酒,こんぶだし 酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット
27	土	キッズビビンバ バナナ	合挽ミンチ	しょうが,もやし,にら,人参,玉葱 バナナ	米,砂糖,ごま油,すりごま	しょうゆ,酒,しょうゆ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ
29	月	レタスチャーハン 南瓜サラダ 豆腐のかき玉スープ みかん缶詰	豚肉 卵,豆腐	コーン,玉葱,人参,レタス かぼちゃ,きゅうり,レーズン えのきたけ,玉葱 みかん缶詰	米,油 卵なしマヨネーズ	粉末中華だし,塩コショウ,しょうゆ しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 マンナボーロ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 マンナボーロ 牛乳 まあるいクラッカー
30	火	コッペパン ポークチャップ マカロニサラダ じゃが芋とアスパラのスープ 牛乳	豚肉 牛乳	玉葱,ピーマン きゅうり,人参 玉葱,コーン,アスパラガス	コッペパン 片栗粉,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ,ケチャップ,酒,みりん,ソース コンソメ,しょうゆ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 豆腐プチケーキ	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ホットケーキmix,豆腐 砂糖,油
31	水	ご飯 やさいふりかけ ふくさ焼き 白菜と桜エビのごま和え チンゲン菜とあげの味噌汁	卵,ツナ フレーク,豆腐 小桜えび 油揚げ,みそ	いろいろやさいふりかけ ひじき,ねぎ 白菜 チンゲンサイ,玉葱,人参	米 砂糖,片栗粉 すりごま,砂糖	塩,みりん,出汁,しょうゆ,出汁 しょうゆ 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ホットケーキmix,豆腐 かぼちゃ,砂糖,油
お楽しみ献立		ご飯 チーズインハンバーグ ジャーマンポテト コンソメジュリアン お米deレモンマフィン	豚ひき肉,角チーズ,豆腐 ウインナー	玉葱 玉葱,ブロッコリー 玉葱,人参,えのきたけ,ピーマン	米 油 じゃがいも,オリーブオイル	塩コショウ,ケチャップ,ソース 塩 コンソメ,塩コショウ お米deレモンマフィン	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。



・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。  
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。



入園・進級してから1か月がすぎ、新しい生活に慣れてきた子どもたち。園庭で元気に遊び給食をモリモリ食べる姿が見られるようになりました。急な暑さや連休明けは疲れも出やすくなっています。体調に十分気を付けたいですね。

「5月のなかよしこんだて」は、うだちゃんの『うだ市政なう』で4月21日から放送されます。5月は、どんなメニューかな...?楽しみにしててくださいね!



5月5日は「端午の節句」

端午の節句は五節句のひとつで、5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも呼ばれます。強い香気でお酒を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。また、「菖蒲」を「尚武(しょうぶ)」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。国民の祝日「こどもの日」になっています。

柏餅を食べるのはなぜ?

端午の節句に柏餅を用いることが定着してきたのは、江戸時代です。柏の葉は、新芽が伸びてこない限り古い葉が落ちないので、「家系が絶えない」「子孫繁栄の象徴」とされ、その縁起を担いで柏餅を食べるようになったと言われています。その当時は、現在のような甘い小豆餡ではなく、塩餡もしくは味噌餡が主流だったようです。

月の平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	470	16.9	17.0	1.6

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	576	20.5	19.3	2.0