



# 令和6年 3月給食献立表 ~ げんきメニュー

宇陀市こども未来課



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 金  | おひなさんのちらし寿司<br>魚のフライオーロラソース<br>ほうれん草のごま和え<br>春のすまし汁<br>三色花ゼリー          | 錦糸卵、桜でんぶ<br>【以上児】ししゃも【未満児】白身魚<br>お花のとうふ、わかめ | 人参、きぬさや、きざみのり<br>人参、ほうれん草<br><b>宇陀産</b><br>えのきたけ、菜の花        | 米<br>小麦粉、パン粉、油、卵なしマヨネーズ<br>すりごま<br>梅そうめん、そうめん、片栗粉<br>三色花ゼリー   | ちらしずしの素<br>ケチャップ<br>しょうゆ、かつお・昆布だし<br>しょうゆ、みりん、出汁 | 牛乳<br>パンダちゃんクッキー<br>牛乳<br>ひなあられ<br>【以上児】パンダちゃんクッキー | 牛乳<br>パンダちゃんクッキー<br>牛乳<br>アンパンマンひなあられ<br>パンダちゃんクッキー             |
| 2 土  | たぬき丼<br>みかん缶詰  | 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<br>みかん缶詰                                | 米、しらたき、砂糖、片栗粉   | かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん                                | 牛乳<br>おこめせんべい<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ                  | 牛乳<br>おこめせん<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ、5連                              |
| 4 月  | ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>大根のナムル<br>中華風コーンスープ<br>バナナ                            | 肉団子<br>無塩せきベーコン                             | 玉葱、人参、筍、ピーマン<br>大根、きゅうり、赤パプリカ<br>干しいたけ、玉葱、クリームコーン、ねぎ<br>バナナ | 米<br>油、砂糖、片栗粉<br>すりごま、ごま油<br>片栗粉                              | りんご酢、しょうゆ、酒、ケチャップ<br>しょうゆ、鶏ガラ<br>しょうゆ、中華だし       | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>アスパラガスビスケット         | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい1<br>牛乳<br>アスパラガスビスケット                     |
| 5 火  | コッペパン<br>チキンとブロッコリーグラタン<br>キャベツの和風サラダ<br>南瓜のあっさりポタージュ<br>元気ヨーグルト<br>牛乳 | 鶏肉、牛乳、チーズ<br>元気ヨーグルト<br>牛乳                  | 玉葱、しめじ、ブロッコリー、パセリ<br>キャベツ、人参、えのき<br>かぼちゃ、玉葱、パセリ             | コッペパン<br>マカロニ、油、ベシャメルソース、パン粉<br>和風ドレッシング<br>じゃが芋              | 塩コショウ、コンソメ<br>塩、コンソメ                             | 牛乳<br>ハーベスト<br>ヤクルト<br>★ホットドッグ                     | 牛乳<br>ハーベスト<br>ヤクルト<br>ロールパン、バター、ウインナー<br>キャベツ、カレー粉、塩コショウ、ケチャップ |
| 6 水  | ご飯<br>竹輪の宇陀産野菜の2色揚げ<br>小松菜のごまサラダ<br>わかめと豆腐の味噌汁<br>りんご<br>牛乳            | ちくわ<br>わかめ、豆腐、みそ<br>牛乳                      | ほうれん草<br>小松菜、コーン、人参、ブロッコリー<br>玉葱、ねぎ<br>りんご<br><b>なかよし献立</b> | 米<br>さつまいも、油<br>笑顔ドレッシング、香りごま<br>じゃがいも                        | 出汁   | 牛乳<br>かぼちゃサブレ<br>野菜ジュース<br>ミニどうぶつビスケット             | 牛乳<br>かぼちゃサブレ<br>アップル&キャロットきになる野菜<br>ミニどうぶつビスケット                |
| 7 木  | ごまパン<br>タラのカレームニエル<br>洋風白和え<br>青梗菜のスープ<br>牛乳                           | まだら<br>豆腐、チーズ、ハム<br>かまぼこ<br>牛乳              | ブロッコリー<br>チンゲンサイ、玉葱   | コッペパン、ごま<br>小麦粉、油<br>砂糖、卵なしマヨネーズ、すりごま<br>片栗粉                  | 酒、しょうゆ、カレー粉、塩<br>しょうゆ<br>しょうゆ、中華だし               | 牛乳<br>かつぱえびせん<br>お茶<br>★ミルクストロベリー                  | 牛乳<br>1才からのかつぱえびせん<br>ほうじ茶<br>ミルクスイーツ牛乳、いちご                     |
| 8 金  | ご飯<br>オイスターソース炒め<br>さつまいもとじゃこのかき揚げ<br>大根とあげの味噌汁<br>デコボン                | 豚肉<br>しらす<br>油揚げ、みそ                         | キャベツ、玉葱、赤パプリカ、にんにく、しょうが<br>大根、人参、ねぎ<br>デコボン                 | 米<br>砂糖、油<br>さつまいも、小麦粉、黒ごま、油                                  | オイスターソース、しょうゆ、鶏ガラ<br>出汁                          | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>野菜プチクッキー<br>【以上児】ライスクリスピー  | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>野菜プチクッキー<br>ライスクリスピー                    |
| 9 土  | チキンカレーライス<br>アレルギーなしゼリー  | 鶏肉  | 玉葱、人参、トコーン<br>アレルギーなしゼリー                                    | 米、じゃがいも、油   | バーモントカレー、ケチャップ                                   | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>サクッとあられ               | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>サクッとあられ                            |
| 11 月 | カルピビビンバ<br>焼売<br>南瓜の味噌汁<br>レモンヨーグルト                                    | 牛肉、豚肉<br>豚肉焼売<br>みそ<br>ソフルレモン               | 玉葱、にんにく、しょうが、小松菜、もやし、人参<br>かぼちゃ、玉葱、ねぎ                       | 米、砂糖、ごま油、すりごま<br>おつゆふ   | 酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ<br>出汁                            | 牛乳<br>おこめせんべい<br>牛乳<br>豆乳クッキー                      | 牛乳<br>おこめせん<br>牛乳<br>豆乳クッキー                                     |
| 12 火 | コッペパン<br>フライドチキン<br>ごぼうサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>お祝いケーキ<br>牛乳               | 鶏肉<br>豆腐<br>牛乳                              | しょうが、にんにく<br>ごぼう、人参、えだまめ<br>小松菜、もやし                         | コッペパン<br>卵なしマヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油<br>砂糖、笑顔ドレッシング、香りごま<br>お米deお祝いケーキ | オールスパイス、塩コショウ、コンソメ<br>しょうゆ<br>鶏ガラ、しょうゆ           | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>お茶<br>★ミルクくずもち            | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい1<br>ほうじ茶<br>牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、砂糖、塩            |
| 13 水 | ご飯<br>ふりかけ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>白菜とささみの塩昆布和え<br>切干大根の味噌汁<br>ふじりんごゼリー        | 豚ひき肉<br>ささみ<br>厚揚げ、みそ                       | 玉葱、ミックスベジタブル、しょうが<br>白菜、水菜、塩昆布<br>切干しいたけ、人参、ねぎ              | 米<br>いろいろふりかけ<br>じゃがいも、油、砂糖、片栗粉<br>山形県産ふじりんごゼリー               | しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし<br>しょうゆ<br>出汁                  | 牛乳<br>マンナボーロ<br>牛乳<br>★ツナパン                        | 牛乳<br>マンナボーロ<br>牛乳<br>ホットケーキmix、豆乳、ツナ<br>玉葱、卵なしマヨネーズ、ケチャップ      |
| 14 木 | コッペパン・ジャム<br>白身魚のパン粉焼き<br>ひじきサラダ<br>豆乳スープ<br>牛乳                        | ホキ、パルメザンチーズ<br>ひじき、ツナフレーク<br>ウインナー、豆乳<br>牛乳 | キャベツ、きゅうり、人参<br>玉葱、しめじ、チンゲンサイ                               | コッペパン・ジャム<br>パン粉、卵なしマヨ、油<br>砂糖、笑顔イタリアントドレッシング                 | 酒<br>しょうゆ<br>コンソメ、塩コショウ                          | 牛乳<br>ぱりんこ<br>お茶<br>★豆腐のごまドーナツ                     | 牛乳<br>ぱりんこ<br>ほうじ茶<br>ホットケーキmix、豆腐<br>砂糖、黒ごま、油                  |
| 15 金 | ビーフストロガノフ<br>さつまいもサラダ<br>オレンジ  | 牛肉  | パセリ、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶詰<br>きゅうり、レーズン<br>オレンジ   | 米、バター、小麦粉、オリーブ油、砂糖<br>さつまいも、卵なしマヨネーズ                          | 塩コショウ、コンソメ、ケチャップ、ソース、しょうゆ                        | 牛乳<br>たべっこBABY<br>牛乳<br>えび小判せんべい                   | 牛乳<br>たべっこBABY<br>牛乳<br>えび小判                                    |
| 16 土 | ふりかけご飯<br>五目うどん<br>アレルギーなしゼリー  | 豚肉、かまぼこ                                     | 白菜、もやし、玉葱、人参、ねぎ   | 米<br>うどん、片栗粉<br>アレルギーなしゼリー                                    | ゆかり<br>しょうゆ、酒、みりん、塩、出汁                           | 牛乳<br>とうもろこしパフ<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ                 | 牛乳<br>とうもろこしでつくったパフスナックサ<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ、5連                 |

## ひなまつり

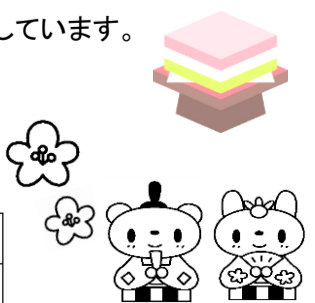
女の子の節句を祝うひなまつりは、江戸時代からの風習です。儀礼の日には、縁起の良い材料を使った散らし寿司と旬のハマグリを使ったすまし汁をいただきます。ハマグリは対の貝がピッタリと会い、他の貝殻とは、合わないことから良い縁談に恵まれるようにという願いが込められています。

## ❁ 菱餅 ❁

色の順は、桃が咲き、白い雪の下には緑が芽吹き、もうすぐ春の訪れをあらわしています。  
 桃 ... 「健康の祝い」くちなしが含まれていて解毒作用があります。  
 白 ... 「清浄の表し」白いひしの実に血圧降下作用があります。  
 緑 ... 「もえる若草」よもぎは造血作用があります。

平均栄養価

| 3歳以上児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g | 3歳以上満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|-------|------------|---------|------|------|--------|------------|---------|------|------|
|       | 590        | 18.8    | 19   | 2.1  |        | 484        | 15.4    | 17.3 | 1.7  |

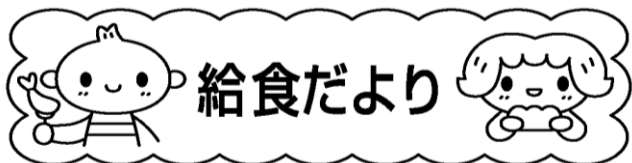


★ 手作りおやつ

| 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                               |  |   |  |
| 18     | 月  | マーボー丼<br>キャベツの酢の物<br>玉子と春雨のスープ<br>チーズ                   | 合挽ミンチ,豆腐,赤みそ<br>しらす干し<br>卵<br>チーズ              | 玉葱,生しいたけ,ねぎ,しょうが<br>キャベツ,人参<br>えのきたけ,みつば                 | 米,油,ごま油,砂糖,片栗粉<br>砂糖,ごま油<br>はるさめ,おつゆふ        | ケチャップ,中華だし<br>りんご酢,しょうゆ<br>しょうゆ,中華だし             | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>アスパラガスビスケット        | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい1<br>牛乳<br>アスパラガスビスケット                |
| 19     | 火  | レーズンパン<br>さけのチャンチャン焼き風<br>切干大根のマヨサラダ<br>じゃがいもスープ<br>牛乳  | 鮭,みそ<br>ツナフレーク<br>ウインナー<br>牛乳                  | レーズン<br>新じゃべつ,玉葱,人参,きぬさや<br>切干しだいこん,人参,きゅうり<br>玉葱,アスパラガス | コッペパン 味付<br>砂糖,バター<br>砂糖,卵なしマヨネーズ<br>じゃがいも   | 塩コショウ,みりん,酒<br>しょうゆ<br>コンソメ                      | 牛乳<br>ハーベスト<br>お茶<br>ヨーグルト和え                      | 牛乳<br>ハーベスト<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト,カットゼリー<br>みかん缶詰,バナナ           |
| 21     | 木  | ご飯<br>大和のすき焼き<br>もやしのごま酢和え<br>かき玉汁<br>パイン缶詰             | 鶏肉,焼き豆腐<br>ハム<br>卵                             | 白菜,しめじ,玉葱,白ねぎ<br>もやし,小松菜<br>人参,えのきたけ,ねぎ<br>パイン缶詰         | 米<br>麩,砂糖,油<br>片栗粉                           | しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし<br>りんご酢,しょうゆ<br>かつおだし,しょうゆ,塩 | 牛乳<br>かっぱえびせん<br>牛乳<br>ミルクストロベリー                  | 牛乳<br>1才からのかっぱえびせん<br>ほうじ茶<br>ミルクスイーツ牛乳,みかん缶詰              |
| 22     | 金  | ロールパン<br>じゃが芋のミートソース焼き<br>春雨サラダ<br>パンプキンスープ<br>牛乳       | 豚ひき肉,チーズ<br>カニ風味かまぼこ<br>牛乳                     | 玉葱,ミックスベジタブル,にんにく,トマト,パセリ<br>きゅうり,人参<br>かぼちゃ,えのきたけ,玉葱    | ロールパン<br>オリーブ油,砂糖,じゃがいも,パン粉<br>はるさめ,卵なしマヨネーズ | ケチャップ,塩コショウ<br>コンソメ                              | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>お茶<br>野菜プチクッキー<br>【以上児】ライスクリスピー | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>ほうじ茶<br>野菜プチクッキー<br>ライスクリスピー             |
| 23     | 土  | 豚肉の甘辛あんかけ丼<br>バナナ                                       | 豚肉   | 玉葱,にんにく,えのきたけ,人参,ねぎ<br>バナナ                               | 米,油,しらたき,砂糖,片栗粉                              | しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし                                | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>サクッとあられ              | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>サクッとあられ                       |
| 25     | 月  | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>豆腐と小松菜スープ<br>元気ヨーグルト                | 鶏肉<br>豆腐<br>元気ヨーグルト                            | 人参ピーマン,コーン,玉葱<br>きゅうり,ブロッコリー<br>小松菜,しめじ                  | 米,油<br>じゃがいも,卵なしマヨネーズ                        | ケチャップ,コンソメ<br>しょうゆ,中華だし                          | 牛乳<br>おこめせんべい<br>牛乳<br>豆乳クッキー                     | 牛乳<br>おこめせん<br>牛乳<br>豆乳クッキー                                |
| 26     | 火  | ゆかりご飯<br>五目ラーメン<br>チキンナゲット<br>いちご                       | 豚肉,かまぼこ<br>チキンナゲット                             | もやし,チンゲンサイ,人参,玉葱<br>いちご                                  | 米,ごま<br>中華めん<br>油                            | ゆかり<br>薄口しょうゆ,中華だし,塩<br>ケチャップ                    | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>ミルクくずもち            | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい1<br>牛乳<br>牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩         |
| 27     | 水  | 切干し大根の炊き込みご飯<br>焼き魚<br>ブロッコリーのおかか和え<br>けんちん汁<br>いろいろゼリー | 油揚げ<br>鯖<br>かつお節<br>豆腐                         | 切干しだいこん,人参,昆布<br>ブロッコリー,コーン<br>大根,人参,ごぼう,白ねぎ,干しいたけ       | 米<br>さといも,ごま油<br>アレルギーなしゼリー                  | 酒,しょうゆ,みりん,かまぼこ<br>酒<br>しょうゆ<br>しょうゆ,出汁          | 牛乳<br>マンナボーロ<br>牛乳<br>ツナパン                        | 牛乳<br>マンナボーロ<br>牛乳<br>ホットケーキmix,豆乳,ツナ<br>玉葱,卵なしマヨネーズ,ケチャップ |
| 28     | 木  | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草の磯和え<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ごま入り味付いりこ      | 牛肉,豚肉<br>しらす干し,きざみのり<br>豆腐,わかめ,みそ<br>ごま入り味付いりこ | 玉葱,人参,さやいんげん<br>もやし,ほうれん草<br>玉葱,ねぎ                       | 米<br>じゃがいも,しらたき,油,砂糖                         | しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし<br>しょうゆ,出汁<br>出汁             | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>豆腐のレーズンドーナツ                   | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>ホットケーキmix,豆腐<br>砂糖,レーズン,油              |
| 29     | 金  | ポークカレーライス<br>キャベツのチキンサラダ<br>甘夏みかん缶詰                     | 豚肉<br>ささみ                                      | 人参,玉葱,コーン,グリーンピース<br>キャベツ,きゅうり<br>甘夏みかん缶詰                | 米,じゃがいも,油<br>和風ドレッシング                        | バーモントカレー,ケチャップ                                   | 牛乳<br>たべっこBABY<br>牛乳<br>えび小判せんべい                  | 牛乳<br>たべっこBABY<br>牛乳<br>えび小判                               |
| 30     | 土  | 豚玉丼<br>アレルギーなしゼリー                                       | 豚肉,卵,ちくわ                                       | 玉葱,人参,ねぎ   | 米,砂糖<br>アレルギーなしゼリー                           | しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし                                | 牛乳<br>とうもろこしパフ<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ                | 牛乳<br>とうもろこしでつくったパフ<br>牛乳<br>おから入り揚げあられ,5連                 |
| お楽しみ献立 |    | ご飯<br>ヒレカツ<br>キャベツとわかめのサラダ<br>白菜の味噌汁<br>いちごクレープ         | 豚ヒレ<br>わかめ<br>油揚げ,みそ                           | キャベツ,みかん缶詰<br>白菜,人参,玉葱,ねぎ                                | 米<br>小麦粉,パン粉,油<br>油,砂糖<br>フレンズクレープ           | 塩コショウ,ケチャップ,中濃ソース<br>りんご酢,塩<br>出汁                | ※お楽しみ献立は園の行事に<br>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。



「3月のなかよしこんだて」は、うだチャンの『うだ市政なう』で2月21日から放送されます。3月はどんなメニューかな・・・

早いもので、今年度もあとわずかとなってきました。こどもたちは様々な活動をとおして心も体も大きくなり、たくさんの方ができるようになりました。給食では、食べる量も増え、苦手なものも頑張れるようになりました。3月は、しめくくりの月です。1年の食生活を振り返りながら、進学・進級に向け、生活リズムや食事のバランスを見直しましょう。



めざすこどもの姿 ～楽しく食べるこども～



おなかがすくリズムができる子

たくさん遊び食事の時間になったら「おなかがすいた!」と感じられる生活リズムを作る。



食事作りや準備にかかわる子

お手伝いの経験から、食事作りや食べることの大切さを知る。

食べ物を話題にする子

食材や食事を作る人とふれあうことで、食べ物の話題が増える。



食べたいもの、好きなものが増える子

栽培、収穫、調理体験から食べ物に興味をもつ。



一緒に食べたい人がいる子

友達や家族と同じ時間を過ごし、一緒に食べる楽しさを感じる。

