

令和4年 6月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

～6月は食育月間です。「食べることは生きていく上での基本です。食についての正しい知識や選択する力など、食についてみんなで考えましょう。～

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)
6月 は食育 月間 です	1日(水)		【世界の料理 韓国】 トックいりスープ プリン	牛乳 ぶたにく	むぎごはん ごまあぶら	にんじん もやし	幼 473	14.0
				わかめ プリン	さとう トック	ほうれんそう はくさいキムチ	小 610	20.0
						ほししいたけ たまねぎ	中 743	23.9
2日(木)			【世界の料理 アメリカ】 アメリカンポーク ミートボールのサラダ サウザンアイランドドレッシング ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	幼 461	16.8
				だいたず ベーコン	サウザンアイランドドレッシング	キャベツ きゅうり コーン	小 611	23.1
					リボンパスタ	ほうれんそう	中 749	28.4
3日(金)			はるさめのあえもの パインあえ	牛乳 ぶたにく	ごはん なたねあぶら	トマト ビーマン にんじん	幼 484	16.4
				とうふ だいたず みそ	でんぶん はるさめ さとう	たまねぎ きゅうり まくらげ	小 641	22.9
				ハム	ごまあぶら ごま カットなしゼリー	パインかん	中 805	27.5
6日(月)			【かみかみメニュー】 かみかみすのもの わかめスープ	牛乳 ツナあぶらづけ	ごはん さとう	えだまめ にんじん	幼 434	17.6
				スクランブルエッグ	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん きゅうり	小 579	24.2
				するめ わかめ		たまねぎ あおなご	中 726	29.5
7日(火)			ミートボールとやさいのケチャップに ビーフンスープ パインかん	牛乳 にくだんご	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ ビーマン	幼 459	15.4
					さとう ビーフン	黄パブリカ キャベツ	小 605	21.2
						にんじん あおなご パインかん	中 752	26.3
8日(水)			キャベツとさつまあげのみそしる フルーツミックス	牛乳 きゅうり ぶたにく	ごはん さとう	ごぼう にんじん えだまめ	幼 472	16.9
				さつまあげ みそ	なたねあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ あおなご	小 627	23.9
					こんにゃく カットサイダーゼリー	みかんかん パインかん おとうかん	中 779	28.3
9日(木)			【世界の料理 イタリア】 しいらのレモンソースかけ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 しいら	こめごはん こめこ でんぶん	ブロッコリー カリフラワー	幼 466	23.8
				ウインナー	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ	小 613	29.7
					オリーブあぶら じゃがいも	トマト	中 763	36.6
10日(金)			じゃがいものそばろに こんぶにまめ こまつなとうふのみそしる	牛乳 ぶたにく	ごはん なたねあぶら	にんじん たまねぎ	幼 431	15.8
				こんぶにまめ とうふ	じゃがいも さとう でんぶん	インゲン こまつな	小 572	21.8
				わかめ あぶらあげ みそ			中 715	25.8
13日(月)			【日本の郷土料理 奈良県】 さばのたつたあげ もみり やまどのにゅうめん	牛乳 さば	ごはん こめこ でんぶん	きゅうり にんじん	幼 533	18.8
				あぶらあげ いか みそ	なたねあぶら さとう	ほししいたけ たまねぎ	小 668	23.9
					ごま ふしめん	あおなご レタス	中 833	28.8
14日(火)			ポークビーンズ やまとままとコーンのスープ ならのブルーベリーゼリー	牛乳 だいたず レッドキドニー	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ にんじん	幼 428	16.6
				ぶたにく かまぼこ	さとう	トマト やまとまめ コーン	小 569	23.0
					ブルーベリーゼリー		中 698	28.0
15日(水)			あげぎょうざ あんにんどうふフルーツあえ	牛乳 ぶたにく	ごはん さとう	にんじん たけのこ たまねぎ	幼 489	16.3
				うずらたまご ぎょうざ	でんぶん ごまあぶら	キャベツ ビーマン しめじ	小 669	24.0
					なたねあぶら とうにゅうゼリー	きくらげ おとうかん	中 807	28.4
16日(木)			ならのだいたずコロケ キャベツのカレーソテー トマトとオニオンのスープ	牛乳 ならのだいたずコロケ	こめごはん なたねあぶら	キャベツ にんじん	幼 472	17.3
				ベーコン		たまねぎ トマト	小 611	23.1
						ほうれんそう	中 737	26.9
17日(金)			【毎月17日は減塩の日】 いそかあえ とりだんごスープ	牛乳 いわし	ごはん でんぶん こめこ	こまつな もやし にんじん	幼 487	17.8
				しそひじき つくね	なたねあぶら さとう	たまねぎ しめじ ごぼう	小 628	23.1
						にら	中 792	28.3
20日(月)			こまつなとちくわのおかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく	ごはん なたねあぶら	たまねぎ にんじん	幼 440	19.0
				ちくわ かつおぶし	さとう じゃがいも	もやし こまつな しめじ	小 588	26.1
				あつあげ みそ		あおなご	中 727	31.4
21日(火)			カラフルサラダ コーンクリームドレッシング コンソメスープ	牛乳 ぶたにく	きかくパン なたねあぶら	たまねぎ ビクルス カリフラワー	幼 443	16.5
				だいたず	さとう	あかパブリカ きパブリカ	小 634	24.5
					コーンクリームドレッシング	にんじん しめじ こまつな	中 766	29.6
22日(水)			【かみかみメニュー】 とびうおのからあげ くきわかめのためもの キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 とびうお	ごはん こめこ でんぶん	にんじん ごぼう	幼 425	17.7
				くきわかめ ぶたにく	なたねあぶら さとう	キャベツ たまねぎ	小 559	22.9
				さつまあげ あぶらあげ みそ	ごまあぶら	あおなご	中 676	25.8
23日(木)			しろみさかなのフレッシュトマトソースかけ とうにゅうスープ みかんかん	牛乳 たら	あじつけパン こめこ でんぶん	トマト たまねぎ	幼 468	20.9
				ベーコン	なたねあぶら オリーブあぶら	にんじん こまつな	小 620	26.9
				とうにゅう	さとう じゃがいも	ほししいたけ みかんかん	中 762	33.3
24日(金)			キャベツとブロッコリーのサラダ わふうたまねぎドレッシング ヨーグルト	牛乳 きゅうり ぶたにく	おぎごはん なたねあぶら	たまねぎ にんじん	幼 534	17.8
				ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも さとう	キャベツ ブロッコリー	小 683	23.5
					わふうたまねぎドレッシング		中 836	28.2
27日(月)			こぶきいも やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ	ごはん さとう	トマト ブロッコリー	幼 479	15.9
				ウインナー	じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ	小 629	21.6
							中 750	24.0
28日(火)			【かみかみメニュー】 チキンのレモンあげ うずらたまごのスープ ミニフィッシュ	牛乳 とり にく	あじつけパン なたねあぶら	たまねぎ にんじん	幼 488	25.1
				うずらたまご わかめ	さとう でんぶん	チンゲンサイ	小 630	30.8
				ミニフィッシュ			中 775	36.7
29日(水)			【なかよし献立】【かみかみメニュー】 ビーンズキーマカレー きりぼしだいこんとごぼうのサラダ かたやき	牛乳 ぶたにく だいたず	おぎごはん なたねあぶら	たまねぎ にんじん トマト	幼 569	20.4
				ひよこまめ レッドキドニー	さとう マヨネーズ	グリーンピース きりぼしだいこん	小 745	27.9
				ツナあぶらづけ	ごま かたやき	ごぼう きゅうり あかパブリカ	中 940	34.3
30日(木)			ツナのトマトソーススパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのソテー レタスのスープ	牛乳 ツナあぶらづけ	パンパン (あじつけパン)	たまねぎ にんじん こまつな	幼 457	15.5
					オリーブあぶら さとう	トマト ブロッコリー	小 603	21.4
					スパゲティ なたねあぶら	カリフラワー コーン レタス	中 759	26.2

☆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。
☆29日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・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。



6月 給食だより

宇陀市立学校給食センター

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?

梅雨に入り、ジメジメした毎日が続いています。これからは気温と湿度が高くなる日が増え、食中毒を起こす細菌も増える季節です。食べる前には、石けんをつけて手洗いし、安心して食事ができるようにしましょう。そして、新型コロナウイルス感染予防もしっかりおこなっていきましょう。



あらためて、考えてみましょう!

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やお口の健康につながります。体にとってよいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



オススメ! かみかみおやつ



6月に使用する地場産物

たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン
レタス こまつな・じゃがいも・だいこん
あおねぎ・ほうれんそう
大和まな・しめじ・きくらげ

新鮮で栄養たっぷりです!
たくさん食べてください。

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。



5月23日実施

給食レシピ紹介 "あげだしとうふのだいこんおろしかけ"

【材料】 【分量 (中学生4人分)】 【作り方】

- | | | |
|-------------|---------|---|
| ・厚揚げ 60g | 4切れ | ① 大根はすりおろし、汁と分ける。青ねぎは小口切りにする。 |
| ・大根 | 50g | ② ★の調味料を鍋に入れ、火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがを加える。 |
| ・青ねぎ | 1本 | ③ 厚揚げを電子レンジで加熱する。(フライパンやオーブントースター、グリルでカリッと焼く) |
| ★ うすくちしょうゆ | 大さじ 1/2 | ④ ③の厚揚げを盛り付け、②をかける。大根おろしと青ねぎ、花かつおをふりかけ盛り付ける。 |
| みりん | 大さじ 1/2 | ※大根のおろし汁が足りない場合は水を足してください。 |
| さとう | 小さじ 1 | ※大根おろしを調味料と煮るとまろやかに仕上がります。 |
| 和風だしの素 | 少々 | |
| 大根おろしの汁 | 80cc | |
| ・片栗粉 (とろみ用) | 1g | |
| ・しょうが | 1g | |
| ・花かつお | お好みで | |