

# 令和5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)
11日(火)	 こめこパン		カレーシチュー ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく ツナ	こめこパン マカロニ さとう ごま マヨネーズ ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん コーン いんげん ごぼう えだまめ	幼 482 小 640 中 773	18.7 25.7 31.2
12日(水)	 そばろごはん		ぶたじる きせつのフルーツ	牛乳 ツナ ぶたにく とうふ みそ	おぎごはん さとう	こまつな にんじん コーン こんにゃく ごぼう たまねぎ あおねぎ かわちばんかん	幼 433 小 575 中 712	19.0 26.0 31.1
13日(木)	 あじつけパン		ポークビーンズ コールスローサラダ マヨネーズ コンソメスープ	牛乳 だいず ぶたにく レッドキドニー ウインナー	あじつけパン さとう なたねあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり しめじ やまどき	幼 482 小 626 中 761	17.2 23.8 29.0
14日(金)	 ごはん		【世界の料理 中国】 すぶた パインあえ ごもくスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	ごはん てんぷん こめこ じゃがいも なたねあぶら さとう さくらんぼゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パインかん	幼 479 小 632 中 797	14.3 20.0 24.3
17日(月)	 ごはん		【毎月17日は減塩の日】 ちくわのいそべあげ ちりめんキャベツ こうやどうふのもの	牛乳 ちくわ あおのり ちりめんじゃこ とりにく こうやどうふ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん	幼 511 小 651 中 880	20.4 26.7 35.8
18日(火)	 セルフ やきそばパン		たまごスープ フルーツミックス	牛乳 ぶたにく たまご	きかくパン やきそばめん なたねあぶら てんぷん	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん みかんかん パインかん おうとうかん ほししいたけ	幼 454 小 608 中 756	17.2 23.6 28.6
19日(水)	 ごはん		【なかよしこんだて】【入学進級お祝いこんだて】【食育の日】 こまつなでつくるえいようたつぷり とくせいみそマヨネーズソースやき とりだんごじる ふりかけ おいおいデザート	牛乳 あつあげ みそ だいず ちりめんじゃこ あらびきつくね ふりかけ	ごはん マヨネーズ さとう おいおいイチゴゼリー	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう あおねぎ	幼 448 小 630 中 798	13.7 21.3 26.7
20日(木)	 あじつけパン		ビーフシチュー アスパラとベーコンのソテー プリン	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン プリン	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん アスパラガス	幼 555 小 713 中 871	16.5 22.5 27.3
21日(金)	 ごはん		さわらのてんぷらゆかりふうみ こまつなどはくさいのごまあえ わかたけじる	牛乳 さわら ちりめんじゃこ わかめ かまぼこ(さくら)	ごはん てんぷらこ なたねあぶら ごま さとう	こまつな はくさい にんじん たまねぎ たけのこ みつば	幼 459 小 571 中 708	18.9 23.7 28.2
24日(月)	 ごはん		【山口県の郷土料理】 チキンチンごぼう かみかみすのもの あつあげとやさいのみそしる	牛乳 とりにく するめ あつあげ みそ	ごはん てんぷん こめこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう えだまめ にんじん きりぼしだいこん きゅうり こまつな たまねぎ	幼 521 小 686 中 862	18.1 24.5 29.6
25日(火)	 こめこパン		ぶたにくのマーマレードに ミネストローネ スライスチーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン スライスチーズ	こめこパン なたねあぶら さとう シェルマカロニ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト	幼 507 小 655 中 800	24.3 31.8 38.3
26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 ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう 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	幼 549 小 698 中 851	17.5 23.2 27.8
27日(木)	 あじつけパン		しるみざかなのスイートチリソースかけ だいこんとみずなのサラダ あおじそドレッシング えびとはるさめのスープ	牛乳 しいら えび ベーコン	あじつけパン こめこ てんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら あおじそドレッシング はるさめ	だいこん みずな にんじん たまねぎ ほうれんそう	幼 473 小 619 中 764	22.7 28.7 34.7
28日(金)	 ごはん		さばのおしおき いそかあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば しそひじき あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 470 小 591 中 728	17.5 22.5 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**赤字**、奈良県産の食材は**下線**で表記しています。

☆19日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「小松菜で作る栄養たっぷり特製みそマヨネーズソース焼き」が同じです。家庭でも話題にしてください。



4月

# きゅうしょくだより

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・わくわく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お願ひします。

## 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、毎日給食につきまます。

・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  
奈良県産小麦を  
一部使用しています。

(ごはんとパンは幼稚園・低学年と高学年で量が異なります)

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！

### 地場産物の活用



4月分使用宇陀市産食材  
小松菜・大和まな・アスパラガス  
キャベツ・ほうれん草・水菜・しめじ

詳しくは、裏の献立表の赤字になっている部分で確認してください！

### 給食費

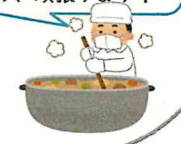
幼稚園	月額	3500円
小学校	月額	4000円
中学校	月額	4450円

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2000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！



## 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～



「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

### 学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

### 給食レシピ紹介「グランドグリーンスタミナライス」(3月8日実施分)

#### 材料(中学生4人分)

- 豚ひき肉 160g
- しいたけ 100g
- たまねぎ 50g
- にんじん 50g
- たけのこ 50g
- 冷凍枝豆 10g
- おろしにんにく 10g
- おろししょうが 10g
- コチュジャン 2.4g
- みそ 5.72g
- ごま油 10g

#### 作り方

- 白菜キムチ 50g
- りんごジュース 42g
- 砂糖 20g
- 酒 15g
- 濃口しょうゆ 大さじ2
- マヨネーズ 4.16g
- 和風だしの素 2.5g
- 水 400cc
- カレー粉 0.24g
- いりごま 10g
- ごはん 4人分

- しいたけ・たまねぎ・にんじん・たけのこはみじん切りにする。
- 半量のごま油をひき、にんにく、しょうが、コチュジャンを入れ香りが出てきたら豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこを炒めていく。
- 白菜キムチと混ぜ合わせた☆の調味料と水を加え、炊く。
- 水分が少なくなってきたら、枝豆を入れる。
- 最後にカレー粉、残りのごま油、ごまを加えてごはんの上に盛りつけて完成！