

令和5年度 5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) |
| 1日(月) | ごはん | | 【こどもの日こんだて】 とりにくのからあげ もやしのあまづあえ あげとたまねぎのみそしる かしわもち | 牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん でんぶん さとう こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら かしわもち | もやし にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ | 幼 513 小 675 中 845 | 19.2 26.5 31.9 |
| 2日(火) | やまとちやいり あまなっとう パン | | 【八十八夜こんだて】 ミートスパゲティ キャベツのスープ かたぬきチーズ | 牛乳 ぶたにく だいたウインナー かたぬきチーズ | あじつけパン あまなっとう スパゲティ オリーブあぶら さとう なたねあぶら | たまねぎ にんじん トマト キャベツ | 幼 482 小 644 中 753 | 19.6 26.6 30.6 |
| 8日(月) | ごはん | | ぶたにくとキャベツのごまだれいため ちゅうかコンスープ おうとうかん | 牛乳 ぶたにく みそ たまねぎ たまご | ごはん なたねあぶら さとう ごま でんぶん | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン あおねぎ ほししいたけ おうとうかん | 幼 444 小 579 中 715 | 15.0 20.9 25.5 |
| 9日(火) | あじつけパン | | 【世界の料理 アメリカ】 ポークチャップ のりしおポテト コンソメスープ | 牛乳 ぶたにく あおのり ウインナー | あじつけパン さとう なたねあぶら じゃがいも | たまねぎ ピーマン きパブリカ にんじん しめじ | 幼 463 小 620 中 767 | 18.2 24.9 30.6 |
| 10日(水) | しんたまねぎの ぎゅうどん | | じゃがいものみそしる きせつのフルーツ | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ | むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも | たまねぎ にんじん たまねぎのや こまつな ビショウカン | 幼 448 小 598 中 741 | 16.3 23.0 27.4 |
| 11日(木) | あじつけパン | | しろみさかなのトマトソースかけ イタリアンサラダ イタリアンドレッシング ほうれんそうとベーコンのスープ | 牛乳 さわら ベーコン | あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング | トマト たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん ほうれんそう | 幼 519 小 666 中 825 | 20.7 26.3 31.9 |
| 12日(金) | ごはん | | てづくりおこのみやき ひじきのふりかけ とうふとわかめのみそしる | 牛乳 ぶたにく はなかつお ちくわ ちりめんじゃこ ひじき あぶらあげ みそ とうふ わかめ | ごはん なたねあぶら こむぎこ ながいも ごま ごまあぶら さとう | キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ | 幼 435 小 578 中 717 | 16.4 22.6 26.8 |
| 15日(月) | ごはん | | にくじゃが にぼしのいそのかあげ キャベツとあつあげのごまいりみそしる | 牛乳 ぶたにく にぼし あおのり あつあげ みそ | ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら てんぷらこ ごま でんぶん | にんじん たまねぎ いんげん キャベツ | 幼 456 小 605 中 751 | 17.9 24.3 29.1 |
| 16日(火) | あじつけパン | | ぶたにくのはちみつレモンソースに スナッフエンドウ マヨネーズ やさしいスープ | 牛乳 ぶたにく とりにく | あじつけパン なたねあぶら マヨネーズ でんぶん | たまねぎ スナッフエンドウ にんじん だいこん | 幼 494 小 639 中 779 | 19.3 26.3 32.2 |
| 17日(水) | ビーフ ストロガノフ | | 【毎月17日は減塩の日】 カラフルサラダ サウザンドアイランドドレッシング | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく | ごはん なたねあぶら バター こむぎこ なまクリーム サウザンドアイランドドレッシング | たまねぎ にんじん しいたけ しめじ カリフラワー ブロッコリー あかパブリカ きパブリカ | 幼 487 小 636 中 786 | 14.7 20.5 25.0 |
| 18日(木) | きかくパン | | さけのマヨやき とうにゅうスープ いちごジャム | 牛乳 さけ ベーコン とうにゅう | きかくパン マヨネーズ いちごジャム | コーン えだまめ にんじん たまねぎ こまつな じゃがいも ほししいたけ | 幼 426 小 569 中 712 | 19.6 25.5 31.8 |
| 19日(金) | いろいろどん | | 【なかよしこんだて】 にゅうめん キウイのカクテルフルーツ | 牛乳 ぶたにく スクランブルエッグ かまぼこ | ごはん さとう ふしそめん でんぶん アガー | こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ キウイ パインかん おうとうかん | 幼 474 小 628 中 787 | 16.8 23.5 28.2 |
| 22日(月) | ごはん | | ぶたにくのかりんあげ きりぼしだいこんのもの みずなのみそしる | 牛乳 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ | ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま | きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん みずな | 幼 492 小 650 中 808 | 18.7 25.2 29.9 |
| 23日(火) | セルフ ハンバーグ サンド | | さらっとコーンチャウダー | 牛乳 ロングハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう | きかくパン さとう なたねあぶら | キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン えだまめ | 幼 506 小 645 中 772 | 21.3 27.0 31.2 |
| 24日(水) | おやこどん | | だいたとごぼうとじゃこのあげに つぼづけ | 牛乳 とりにく たまご だいた ちりめんじゃこ | ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま | たまねぎ あおねぎ にんじん ごぼう つぼづけ | 幼 546 小 716 中 900 | 21.5 29.3 36.0 |
| 25日(木) | あじつけパン | | てづくりあじのハーブフライ アスパラいりじゃがいものペペロンチーノ レタスのスープ | 牛乳 あじ ベーコン ウインナー | あじつけパン 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 でんぶん | アスパラガス にんじん たまねぎ コーン レタス | 幼 483 小 639 中 795 | 17.0 22.8 27.8 |
| 26日(金) | ピビンバ | | 【世界の料理 韓国】 わかめととうふのスープ ミョルチポックム | 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ にぼし みそ | むぎごはん ごまあぶら さとう ごま | にんじん もやし こまつな はくさいキムチ たまねぎ | 幼 424 小 571 中 716 | 16.8 23.4 28.5 |
| 29日(月) | ごはん | | さばのしおやき くきわかめのいためもの すましじる | 牛乳 さば ぶたにく くきわかめ さつまあげ かまぼこ とうふ | ごはん さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん | にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ | 幼 497 小 623 中 769 | 19.1 24.5 29.0 |
| 30日(火) | こめこパン | | とりのレモンあげ スナッフエンドウとたまねぎのソテー ビーフンスープ | 牛乳 とりにく | こめこパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ビーフン | スナッフエンドウ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ | 幼 505 小 674 中 840 | 20.4 27.8 34.3 |
| 31日(水) | チキンカレー | | ふくじんづけ フルーツポンチ | 牛乳 とりにく | むぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう こめこだんご | たまねぎ にんじん ふくじんづけ おかんかん パインかん おうとうかん | 幼 516 小 678 中 855 | 14.0 19.8 24.3 |

☆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。

☆19日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「キウイのカクテルフルーツ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

5月 給食だより

げんき きほん 元気の基本! はやね はやお 早寝・早起き・朝ごはん

5月は過ごしやすい日が多く、さわやかなイメージですが、熱中症の対策が必要です。朝ごはんを必ず食べ、こまめな水分補給をして予防しましょう。

給食時間もひと月たちましたが配膳はうまく出来ていますか?もう一度「配膳の仕方」や「給食時間の過ごし方」「食器の並べ方」等を見直し楽しい給食時間にしましょう

1日の始まりの食事「朝ごはん」は、エネルギーになるとともに、やる気を起こさせてくれる大切なものです。心おだやかに楽しい一日を過ごすためにも必ず食べるようにしましょう。



朝から作るのは忙しいので、インスタントのみそ汁や冷凍食品なども活用してもいいですね。夕ご飯をとり分けて、「朝ごはん」のおかずをとっておくのもいいですね!

朝ごはんの効果

きゅうしよくじかん ~給食時間のすごしかた~

1. 安全に、衛生的に、運びましょう!
2. 上手に配膳しましょう!

無理をしない
重いものは協力して運ぼう!
ゆかに置かない
走らない

10人分
10人分
10人分

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分とるようにして盛り付けよう。

盛り残しがそのまま残食にならないようにすべて盛り付けようね!

3. 食器を正しく並べましょう!

汁ものは、下の方に具が多いので、底を良くかき混ぜながら、盛り付けよう。

ごはんやパンは、手前の左側へ

おかずは、ごはんと汁物の奥へ

汁物は、手前の右側へ

主食
副菜
主菜
汁物

| | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| やる気や集中力が 高まる | イライラ しにくくなる | 運動能力 アップ | 便秘を 予防する | 生活リズムが 整う |
|---------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 主食 ごはん おにぎり パン | + 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ | + おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず | + 果物 バナナ オレンジ |
| | | | + 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト |

“小松菜の栄養満点特製みそマヨ焼き” (4月19日実施分)

| 材料(中学生4人分) | 分量 | 作り方 |
|------------|------|--|
| 小松菜 | 150g | ① 小松菜はゆで、1cm長さに切る。 |
| 厚揚げ | 240g | ② 厚揚げは下茹でし、食べやすい大きさに切る。 |
| みそ | 16g | ③ ☆を混ぜ合わせておく。 |
| マヨネーズ | 25g | ④ 耐熱皿(又はアルミカップ)に②の厚揚げを並べ、上に小松菜をのせる。 |
| 砂糖 | 12g | |
| みりん | 6g | ⑤ 小松菜の上に③のソースをかけ、オープントースターまたは、オーブンで焼く。 |
| にんじん | 18g | |
| みずだいず | 60g | 200℃で7分程度(焦げる場合は、アルミホイルでおおう) |
| 水煮大豆 | 60g | |
| ちりめんじゃこ | 10g | |

5月に使用する 宇陀市の食材

アスパラガス
キャベツ・小松菜
たまねぎ みずな
ほうれん草・大和まな
にんじん レタス
葉たまねぎ しめじ
スナップエンドウ
しいたけ みずな
キウイフルーツ