













6月は食育月間!
食べることを大切にしましょう。

令和5年度 6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(木)			<世界の料理 メキシコ> ミートボールとまめのケチャップに メキシカンポテト コンソメスープ	牛乳 にくだんご だいず	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 あかパプリカ にんじん しめじ こまつな	幼	454	17.1
							小	608	23.4
							中	759	28.9
2日(金)			<世界の料理 タイ> ほんのリエスニックな エビとビーフのスープ	牛乳 ぶたにく だいず えび わかめ	ごはん なたねあぶら さとう ビーフン	たまねぎ ピーマン にんじん きパプリカ こまつな トマト もやし	幼	458	19.7
							小	605	26.8
							中	760	33.1
5日(月)			いかマヨ もやしときゅうりのあまずあえ あつあげとやさいのみそしる	牛乳 いか あつあげ みそ	ごはん なたねあぶら こむぎこ でんぶん さとう	ブロッコリー にんじん もやし きゅうり こまつな たまねぎ	幼	487	17.8
							小	645	24.5
							中	805	29.4
6日(火)			<兵庫県の料理> あわじしまバーガー パインかん たまねぎとベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	うずまきパン(きかくパン) オリーブ油 マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ こまつな パインかん	幼	490	18.5
							小	629	23.8
							中	730	26.7
7日(水)			ぎょうざいりスープ	牛乳 ぶたにく スープぎょうざ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ にら きりぼしだいこん あおねぎ はくさいキムチ だいこん	幼	452	15.7
							小	669	23.4
							中	753	26.8
8日(木)			てづくりあじフライ ゆでキャベツ トマトニスープ	牛乳 あじ ベーコン	あじつけパン こむぎこ ばんこ なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ トマト ほうれんそう	幼	472	17.0
							小	621	22.4
							中	773	27.0
9日(金)			にくじゃが にぼしのいそのかあげ どうふとわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく にぼし どうふ わかめ みそ あおりの	ごはん じゃがいも さとう てんぶらこ なたねあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ いんげん あおねぎ	幼	447	17.8
							小	597	24.3
							中	739	28.8
12日(月)			しろみざかなのもずくあんかけ こまつなとしめじのおひたし じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 あぶらあげ しろみざかな(しら) もずく みそ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ こまつな しめじ あおねぎ	幼	472	19.2
							小	609	24.5
							中	740	28.8
13日(火)			ぶたにくのハニーマスタードいため だいこんとみずなのサラダ レタスのスープ わふうたまねぎドレッシング	牛乳 ぶたにく かまぼこ どうふ	こめごはん なたねあぶら わふうたまねぎドレッシング でんぶん	たまねぎ だいこん みずな にんじん レタス	幼	456	22.7
							小	610	30.7
							中	749	37.8
14日(水)			マーボーどうふ はるさめのあえもの だいこんキムチ	牛乳 どうふ ぶたにく あかみそ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん	にんじん たまねぎ 大根キムチ あおねぎ ほししいたけ しめじ きゅうり きくらげ	幼	448	15.5
							小	598	21.6
							中	744	26.2
15日(木)			うださんコロッケ キャベツのソテー にくだんごスープ	牛乳 にくだんご	こめごはん なたねあぶら ビーフコロッケ	キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな	幼	507	17.8
							小	668	24.3
							中	782	29.0
16日(金)			さばのたつたあげ もみうり やまどのにゅうめん	牛乳 さば だいず あぶらあげ いか みそ かまぼこ	むぎごはん こめこ でんぶん なたねあぶら ふしそめん さとう ごま	きゅうり にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	幼	487	18.4
							小	618	23.9
							中	772	28.7
19日(月)			<なかよしこんだて> <なごしのはらえ献立> <食育の日> なごしのかきあげ うめかおるかみかみすのもの もずくスープ	牛乳 ちりめんじゃこ するめ もずく いとかまぼこ	ごはん てんぶらこ なたねあぶら さとう	たまねぎ にがりう あおねぎ きパプリカ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	幼	426	10.7
							小	569	15.8
							中	712	18.6
20日(火)			フルーツミックス さらっとコーンチャウダー	牛乳 ぶたにく だいず だっしふんにゅう ベーコン	きかくパン なたねあぶら さとう カットゼリー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ おうとうかん みかんかん パインかん	幼	453	17.8
							小	618	25.1
							中	782	31.1
21日(水)			だいこんとあげのみそしる つぼづけ	牛乳 きゅうりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	にんじん えだまめ つぼづけ だいこん こんにゃく ごぼう ほうれんそう たまねぎ	幼	454	18.0
							小	607	24.8
							中	752	29.6
22日(木)			クリームシチュー いんげんのガーリックソテー みかんかん	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー インゲン みかんかん	幼	485	18.9
							小	646	25.7
							中	797	31.2
23日(金)			かつおとごぼうのあまからあげ あおなとたくあんをあえもの ぶたじる	牛乳 かつお ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん あおねぎ こまつな えだまめ たくあん もやし たまねぎ だいこん こんにゃく	幼	441	20.7
							小	587	28.2
							中	728	34.0
26日(月)			<世界の料理 ちゅうごく> すぶた ちゅうかサラダ わかめとえのきのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん でんぶん はるさめ こめ じゃがいも ごまあぶら ごま なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり コーン きくらげ えのき 青ねぎ	幼	466	13.5
							小	615	19.2
							中	778	23.3
27日(火)			ぶたにくとだいずのバーベキューに カラフルサラダ サウザンドレッシング うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいず みそ うずらたまご わかめ	あじつけパン なたねあぶら ごま さとう サウザンアイランドドレッシング	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ブロッコリー ほししいたけ カリフラワー 赤パプリカ 青ねぎ	幼	487	21.4
							小	642	29.4
							中	789	36.1
28日(水)			キャベツとブロッコリーのサラダ マヨネーズ ヨーグルト	牛乳 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 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	幼	563	17.4
							小	709	23.3
							中	861	27.9
29日(木)			<世界の料理 イタリア> ツナのトマトソーススパゲティ あかくないミネストローネ レモンのムース	牛乳 ツナ ウインナー	あじつけパン スパゲティ オリーブあぶら さとう じゃがいも レモンのムース	たまねぎ にんじん トマト キャベツ しめじ	幼	448	15.2
							小	601	21.4
							中	698	24.9
30日(金)			じゃがいものそばろに こんぶにまめ キャベツとどうふのみそしる	牛乳 ぶたにく こんぶにまめ どうふ みそ	ごはん なたねあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ	幼	424	15.3
							小	560	20.8
							中	702	24.7

☆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「なごしのかきあげ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

食育 月間 6月 給食だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯のためによくかむことが大切で、よくかむことで食べ物の味がよくわかるようになります。また、食べ過ぎを防ぎ、消化も良くなるので、肥満や生活習慣病の予防にもなります。ひと口30回以上かんで食べるように心がけましょう。

よくかむと いいことあるよ

消化がよくなる

月齢を刺激する

はなは 歯並びをよくする

ふとりすぎをふせぐ

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



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？

あさ 朝ごはん

あさごはんの大切さ

- ① ぜったい食べる。
- ② 栄養のバランスを考えて食べる。
- ③ 自分で作って食べる。

- ・脳とからだのエネルギーのもと
- ・成長するからだの材料 (骨や筋肉、ひふ、生え変わる歯)
- ・こころの栄養 (やる気が出る、楽しく過ごすことができる)



6月に使用する地場産物



たまねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・ほうれんそう
みずな・しめじ・きくらげ・きゅうり・だいこん こまつな (有機野菜を含む)

給食レシピ紹介 「ビーフストロガノフ」 5月17日実施

【材料】	【5人分】	【作り方】
・牛肉	100g	① たまねぎは大きめのくし切り、にんじんは短冊切り、しいたけは5ミリ幅に切る。しめじはほぐす。
・豚肉	100g	
・塩こしょう	少々	
・たまねぎ	450g	
・にんじん	100g	
・しめじ	50g	
・しいたけ	50g	② 鍋にサラダ油をひき、肉をいためる。
・サラダ油	大さじ1/2	
・デミグラスソース	200g	③ たまねぎ、しいたけ、しめじを加え、塩こしょうをしいためる。
・コンソメ	13g	
・小麦粉	20g	④ バターを入れとかし、一度火を止めてから小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。
・バター	15g	
・生クリーム	20g	⑤ よくなじませてから火をつけ、のぼすように少しずつ水を加え調味料も加えて煮込む。
・水	600g	
		⑥ 小麦粉の粉っぽさがなくなるように20分以上は煮込みましょ