

令和3年 4月分献立予定表

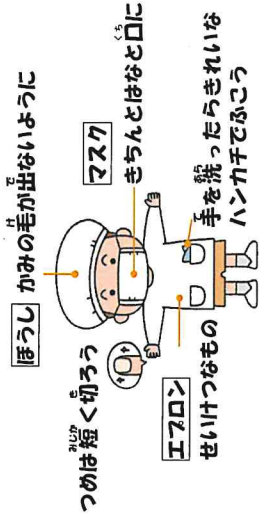
宇陀市立学校給食センター

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)
9日(金)	はるのまぜごはん	牛乳	【お花見献立】 はるのまぜごはん ちくわのいそべあげ はなふのすましじる さんしよくだんご	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ わかめ とうふ あおのり	ごはん さとう てんぷらこ なたねあぶら ふ でんぷん さんしよくだんご	にんじん こまつな あおねぎ たけのこ さくらだいこん	小 654 中 776	21.4 26.1
12日(月)	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうどん はくさいのあさづけ あげとたまねぎのみそじる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい	小 598 中 742	23.7 28.1
13日(火)	こめこパン	牛乳	しろみぞかなのトマトソースかけ はなやさいのイタリアンソテー レタスのスープ	牛乳 さわら ウインナー	こめこパン なたねあぶら オリーブあぶら さとう でんぷん イタリアンドレッシング こめこ	トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン レタス	幼 498 小 646 中 805	23.4 29.5 36.3
14日(水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチチーズポテト だいこんのサラダ ごまドレッシング わかめとえのきのスープ	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぷん ごまドレッシング	にんじん たまねぎ はくさいキムチ えだまめ コーン だいこん えのき あおねぎ	幼 439 小 575 中 704	13.5 19.3 22.7
15日(木)	さくらパン	牛乳	【なかよし献立】【にゅうがく・しんきゅう おいしい献立】 さくらだいのグリーンカレーソース はるやさいのリボンパスタサラダ 新たまねぎと新じゃがいものなかよしポタージュ さくらもち	牛乳 たい とうにゅう	さくらパン(あじつけパン) オリーブあぶら なたねあぶら リボンパスタ じゃがいも さとう さとう でんぷん さくらもち	たまねぎ ほうれんそう アスパラガス キャベツ にんじん	幼 607 小 774 中 907	20.8 27.3 31.9
16日(金)	ごはん	牛乳	【世界の料理 中国】 すぶた フルーツあんじん ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ごはん でんぷん こめこ じゃがいも なたねあぶら さとう とうにゅうゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン おとうかん パインかん みかんかん チンゲンサイ	幼 451 小 600 中 751	13.8 19.6 23.3
19日(月)	ごはん	牛乳	【毎月19日は食育の日】 さけのしおやき ほうれんそうのくろごまあえ とうふとあぶらあげのみそじる	牛乳 さけ みそ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 401 小 525 中 654	21.1 26.6 32.2
20日(火)	あじつけパン	牛乳	【世界の料理 イタリア】 チキンナゲット ペスト・パスタ ミネストローネ ミルメークココア	牛乳 チキンナゲット ベーコン ウインナー	あじつけパン なたねあぶら スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも さとう ミルメーク	たまねぎ にんじん しめじ トマト	幼 625 小 781 中 995	20.0 25.7 32.6
21日(水)	ごはん	牛乳	まめころものからあげ キャベツのゆかりあえ とうにゅうスープ	牛乳 とりにく とうにゅう だいず ちくわ ベーコン	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ	幼 495 小 620 中 804	19.1 24.3 31.1
22日(木)	こめこパン	牛乳	てづくりあじのハーブフライ アスパラとスクランブルエッグのソテー ほうれんそうともやしのスープ	牛乳 あじ ウインナー スクランブルエッグ	こめこパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス もやし ほうれんそう	幼 522 小 689 中 862	22.0 29.0 35.9
23日(金)	おやこどん	牛乳	おやこどん だいずとごぼうとじゃこのあげに つぼづけ きせつのフルーツ	牛乳 とりにく たまご だいず ちりめんじゃこ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ あおねぎ にんじん ごぼう つぼづけ ばんかん	幼 544 小 713 中 894	20.6 28.1 34.6
26日(月)	ごはん	牛乳	ぶたにくとはるキャベツのごまだれいため かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング チンゲンサイととうふのスープ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ かいそうミックス ベーコン	ごはん なたねあぶら さとう ごま でんぷん わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん えだまめ もやし チンゲンサイ キャベツ	幼 435 小 571 中 712	16.3 22.7 27.8
27日(火)	セルフミートパン	牛乳	セルフミートパン カラフルサラダ コーンクリームドレッシング ベーコンとじゃがいものチャウダー	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン だっしふんにゅう	きかくパン なたねあぶら さとう じゃがいも コーンクリームドレッシング	たまねぎ ピクルス にんじん カリフラワー あかパブリカ きパブリカ ブロッコリー	幼 530 小 742 中 896	21.2 30.1 36.6
28日(水)	スタミナなっとうどん	牛乳	スタミナなっとうどん にぼしのいそのかあげ やまとまなとキャベツのみそじる	牛乳 とりにく なっとう にぼし あぶらあげ みそ あおのり	ごはん ごまあぶら さとう てんぷらこ なたねあぶら	はくさいキムチ たまねぎ いら やまとまな キャベツ	幼 493 小 649 中 809	21.5 29.0 35.3
29日(木)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>しょうわのひ</p> <p>「昭和の出来事を思い出して、国の未来を考える日」です。</p> </div> </div>							
30日(金)	カレーライス	牛乳	カレーライス ツナコーン ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ツナ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ コーン ふくじんづけ	幼 552 小 712 中 878	19.0 25.3 30.3

☆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。

☆15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。

約束を守って 楽しい給食時間にしましょう!



① 石けんで
しっかり手を洗う

② 身したくをする

③ みんなで協力して配膳をする

④ 食事のあいさつをする

⑤ 食器やおぼんを
ていねいに片付ける



⑥ 給食センターのHPも
チェックしてくださいね!

⑦ 給食センターのHPも
チェックしてくださいね!

⑧ 給食センターのHPも
チェックしてくださいね!

⑨ 給食センターのHPも
チェックしてくださいね!

⑩ 給食センターのHPも
チェックしてくださいね!

4月 きゅうしよくだより

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。
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。
子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全でおいしい給食を作ります。
1年間どうぞよろしくお願致します。

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。令和3年度からビンナー紙パックになりました。

おかず 主菜（肉や魚のおかず）・副菜（野菜のおかず）、汁物を組み合わせています。季節の食材のほか、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れます。魅力あるおいしい給食を届けられるよう、頑張ります。

主食（ごはん・パン） 市内の業者さんに委託しています。

お・米 奈良県産小豆を一部使用しています。（ごはんとパンは低学年と高学年で重が変わります）

お・水・金 奈良県産ヒノヒカリ使用（ビタミン強化米入り）

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！

給食レシピ紹介

3月2日実施分

箸の効かせて味噌に！
給食でも大人気でした。

作り方

- ① 鮭に★のスパイスをお好みで振りかける。（気持ちよっぽかりめに振っておくと良いです）
- ② パン粉とパシルチップを混ぜ合わせておく。
- ③ 水で溶いた小麦粉に①をくぐらせ、②をつけ油で揚げる。

材料（中学生4人分）

- ・鮭の切り身 4切
- ・粗びきこしょう 0.4g
- ・ガーリックパウダー 0.2g
- ・カレー粉 0.2g
- ・ハーブソルト 0.2g
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・パシルチップ 少々
- ・なたね油 適量