

平成30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	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
11日(水)	 ごはん		ぶたにくとはるキャベツのごまだれいため ひじきとこまつなのふりかけ だいこんとあつあげのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ ひじき ちりめんじゃこ あつあげ	ごはん さとう ごま なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな だいこん あおねぎ	幼 427 小 568 中 686	16.8 23.0 26.4
12日(木)	 あじつけパン		カレーコロッケ カラフルサラダ イタリアンドレッシング ミネストローネ	牛乳 ウインナー	あじつけパン カレーコロッケ なたねあぶら さとう イタリアンドレッシング	カリフラワー あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ しめじ トマト	幼 505 小 653 中 786	17.2 23.3 27.8
13日(金)	 ごはん		【入学・進級 お祝いこんだて】 ぎゅうにくのしょうがに ほうれんそうのごまあえ わかたけじる おいいしいちごゼリー	牛乳 ぎゅうにく ちりめんじゃこ わかめ	ごはん こんにやく さとう ごま なたねあぶら でんぷん おいいしいちごゼリー	しょうが にんじん インゲン ほうれんそう もやし たけのこ あおねぎ	幼 497 小 630 中 744	15.5 21.1 24.1
16日(月)	 ごはん		ほっけのおしおやき れんこんのきんぴら たまねぎとあぶらあげのみそしる	牛乳 ほっけ ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こんにやく さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ あおねぎ	幼 440 小 571 中 697	19.9 25.3 29.5
17日(火)	 あじつけパン		とりにくのワインソースに だいこんサラダ フレンチドレッシング やさいたっぷりスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん コーン チンゲンサイ しめじ エリンギ しいたけ	幼 467 小 614 中 737	20.3 27.8 33.2
18日(水)	 ちゅうかどん		【世界の料理 中国】 ちゅうかどん むししゅうまい こまつなともやしのちゅうかあえ プリン	牛乳 ぶたにく えび しゅうまい かまぼこ	ごはん なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま プリン	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ こまつな もやし	幼 514 小 689 中 847	17.4 24.9 30.1
19日(木)	 こめこパン		きびなごごまフライ アスパラ入りソテー ビーフンチャー	牛乳 きびなごごまフライ ぎゅうにく ぶたにく	こめこパン なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラ ブロッコリー	幼 526 小 688 中 841	19.0 25.8 31.1
20日(金)	 ひじきごはん		さんまのしょうがに きりほしだいこんのすのもの さつまいものみそしる	牛乳 さんまのしょうがに あぶらあげ わかめ みそ	ひじき ごはん ごまあぶら さとう さつまいも	きりほしだいこん にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	幼 495 小 630 中 768	19.3 24.7 28.9
23日(月)	 ごはん		【世界の料理 韓国】 かんこくふうサバのゴマだれやき ナムル たまごスープ かんこくのり	牛乳 さば たまご かんこくのり	ごはん さとう ごま でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きくらげ チンゲンサイ だいこん	幼 493 小 622 中 760	18.0 23.3 27.2
24日(火)	 セルフホットドッグ		【世界の料理 アメリカ】 やきウインナー ほうチーズ キャベツとたまねぎのソテー コーンチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン だっしふんにゅう ほうチーズ	きかくパン さとう でんぷん なたねあぶら こむぎこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ	幼 548 小 694 中 872	22.0 27.6 34.1
25日(水)	 しめじいり いろどりごはん		ちくわのいそべあげ こんぶにまめ とうにゅうなべ	牛乳 まぐろあぶらづけ あぶらあげ ちくわ あおのり だいず とりにく とうふ みそ	むぎ ごはん てんぷらこ なたねあぶら	しめじ えだまめ はくさい みずな もやし にんじん ほししいたけ	幼 467 小 606 中 788	19.9 26.6 33.1
26日(木)	 こめこパン		てりやきチキン ごぼうサラダ ごまドレッシング リボンパスタスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめこパン なたねあぶら さとう リボンパスタ ごまドレッシング	ごぼう にんじん えだまめ チンゲンサイ コーン たまねぎ	幼 498 小 654 中 828	19.9 27.4 33.6
27日(金)	 カレーライス		カレーライス ふくじんづけ ほうれんそうとコーンのサラダ わふうドレッシング ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト	むぎ ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン ふくじんづけ	幼 577 小 772 中 863	19.9 27.0 30.2

☆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。 ☆奈良県産の食材は太字、宇陀市産の食材は斜め字で表記しています。

※ 学校ごとに給食の実施日が異なります。自分の学校の予定と照らし合わせてご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。新入生も在校生も、これから始まる新しい生活に、期待で胸を膨らませていることでしょう。みなさんの健康を支えてくれるのは、毎日の食事です。今年度も給食センター一丸となって、安心・安全でおいしく魅力ある給食づくりをめざして頑張ります。みなさんどうぞよろしくお祈りいたします。



宇陀市の給食について



いただきます！

給食の内容

牛乳



丈夫な骨や歯を作るために、毎日給食につきます。

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。季節の食材の他、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。



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。

地場産物の活用

4月の宇陀市産食材

- こまつな・あおねぎ・しめじ・
- ほうれんそう・しいたけ・アスパラ・
- きくらげ・みずな・チンゲンサイ



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。

幼稚園3園、小学校6校、
中学校4校、合わせて
約2200人分の
給食を心を込めて作り、
届けています！！



手作りオムレツ トマトソースかけ (3月15日実施分)

【分量 (4人分)】

オムレツ

卵	4個
じゃがいも	120g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
枝豆	40g
ウィンナー	50g
しめじ	40g
コンソメ	1.5g
水	1カップ
オリーブ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは1.5cm、たまねぎは1cmの角切り、人参は、3~5mmの粗みじん切りにする。
- ② しめじは、石づきを切り落とし、ほぐす。
- ③ じゃがいも、枝豆、にんじんをゆがく。
- ④ たまねぎ、しめじ、ウィンナーは、オリーブ油で炒める。
- ⑤ コンソメを少しの湯でとかし、水と混ぜておく。この中に、卵をよく溶いて、ざるでこしながら入れて、混ぜる。
- ⑥ アルミホイルに、下準備した野菜とウィンナーを入れ、卵液を流し入れ、全体を混ぜて焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、トマトソースをかけてできあがり。

卵とウィンナーと
たっぷりの野菜で
栄養満点！！



トマトソース

トマトダイス	100g	にんにく	少々
オリーブ油	大さじ1/2強	たまねぎ	70g
砂糖	小さじ1弱	白ワイン	小さじ1弱
コンソメ	1.2g	塩	少々
こしょう	少々	バジルチップ	適量

【作り方】

- ① たまねぎは、みじん切りにする。
- ② フライパン(鍋)で、オリーブ油とにんにくを炒め、にんにくの香りを出す。
- ③ たまねぎを加え、しんなりするまでよく炒める。
- ④ トマトダイス、砂糖、白ワインを加え、コンソメスープ(コンソメ0.1gに水15ccで溶いたもの)と、バジルを加えて、煮立たせ、塩・こしょうで味をととのえたら出来上がりです。