























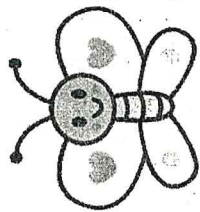


平成31年度 4月分献立予定表

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	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(木)	 こめこパン		とりにくのワインふうみソースに カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめこパン なたねあぶら さとう アイランドドレッシング	にんじん たまねぎ カリフラワー あかパプリカ きパプリカ やまとまな	幼 401 小 604 中 732	18.2 27.2 32.7
12日(金)	 ごはん		ぶたにくのかりんあげ ブロッコリーのごまあえ キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま なたねあぶら	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ	幼 438 小 585 中 708	19.4 26.7 30.8
15日(月)	 ごはん		さばしおやき するめのきんぴら ほうれんそうとしんたまねぎのみそしる	牛乳 さば するめ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ	幼 504 小 635 中 778	19.0 24.4 28.7
16日(火)	 あじつけパン		とうふのクリームシチュー パワフルソテー ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく とうふ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも オリーブあぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー アスパラ レタス コーン	幼 479 小 696 中 830	20.0 28.7 33.7
17日(水)	 しんたまねぎの ぎゅうどん		しんたまねぎのぎゅうどん みかんかん はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	むぎごはん なたねあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たまねぎのや みかん はくさい しめじ あおねぎ	幼 443 小 662 中 715	16.1 24.1 26.0
18日(木)	 あじつけパン		メンチカツ リボンパスタのサラダ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ウインナー	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ じゃがいも イタリアンドレッシング さとう	キャベツ あかパプリカ コーン たまねぎ にんじん しめじ トマト	幼 518 小 722 中 875	19.7 26.9 32.0
19日(金)	 ごはん		【食育の日】 ホキのいそべてんがら こまつなとはくさいのおかかあえ わかたけじる おいわいデザート	牛乳 ホキ あおのり ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ とうふ	ごはん こむぎこ てんがらこ なたねあぶら さとう ふ でんぷん おいわいデザート	こまつな はくさい にんじん あおねぎ たけのこ	幼 495 小 625 中 745	19.2 24.5 28.8
22日(月)	 ごはん		【世界の料理 中国】 こまつなギョーザ はるさめのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	牛乳 こまつなギョーザ ぶたにく わかめ	ごはん なたねあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン きくらげ たまねぎ もやし チンゲンサイ	幼 475 小 609 中 766	13.6 18.6 22.5
23日(火)	 きかくパン		【世界の料理 アメリカ】 チリコンカン アスパラいりソテー チキンスープ	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー とりにく	きかくパン さとう なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん アスパラ キャベツ インゲン	幼 423 小 626 中 757	18.2 26.7 32.0
24日(水)	 ごはん		【世界の料理 韓国】 ぶたキムチーズポテト もやしのナムル はちみつレモンゼリー わかめとごまのスープ	牛乳 ぶたにく とうふ 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 ごまあぶら ごま はちみつレモンゼリー	にんじん たまねぎ キムチ えだまめ もやし こまつな あおねぎ	幼 516 小 656 中 782	14.8 20.6 23.8
25日(木)	 あじつけパン		【世界の料理 フランス】 てづくりしるみざかなのハーブフライ フレンチサラダ フレンチドレッシング ポトフ	牛乳 しいら ウインナー	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら フレンチドレッシング	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー	幼 502 小 711 中 859	23.6 31.8 38.4
26日(金)	 カレーライス		カレーライス てづくりふくじんづけ 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	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	幼 550 小 780 中 849	18.4 25.7 28.2

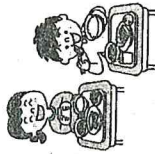
☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。



4月給食だよ

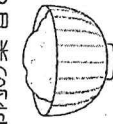


新学期がはじまりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新しい一歩をふみだしたことで、今年も成長期のみなさんと心とからだの健康を受え、ため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を届けてたいと思っています。



宇陀市の学校給食について

艾美な臂や歯を育てるために、毎日給食につきます。



主食(ごはん・パン)
市内の業者さんに委託しています。

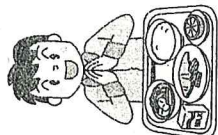
月・水・金

奈良県産ヒノヒカリ使用
(ヒタミン強化米入り) 一部使用しています。



おかず

生業(肉や魚のおかず)・副業(野菜のおかず)、洋物を組み合わせています。季節の食材の他、行幸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。



給食費

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

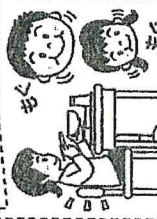
※給食費のみに使われます。

配送

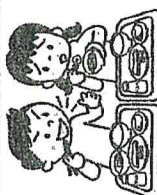
幼稚園3園、小学校6校、中学校4校、合わせて約2200人分の給食を心を込めて作り、届けています！

給食の約束

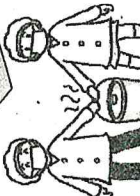
みんな楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。



給食の前に手をきれいに洗う



汚い話や気持ちの悪い話をしない



協力して準備を行う



決められた時間内に食べ終わる



いただきます



食器は大切に使う

給食当番になったら、食卓に料理が残らないように盛り付けよう！なるべく残さず食べようね！

宇陀市でとれた野菜をたくさん使っています！農家の方は「子どもたちに宇陀のおいしいものを」と心を込めて作ってくれています。

給食レシピ紹介

れんこんのシャキッとした食感があって、おいしいは！

れんこんのシャキッとした食感

「手作りハンバーグ」(3月15日実施分)

- 材料(中学生4人分)
- 牛ひき肉 50g
 - 豚ひき肉 50g
 - れんこん 50g
 - にんじん 25g
 - たまねぎ 85g
 - 油 適量
 - 枝豆 20g
 - パン粉 12g
 - 大豆 大2弱
 - コンソメ 0.2g
 - 水 大1強
 - 片栗粉 小2/3
 - 塩こしょう 少々

- たまねぎはみじん切り、にんじんは細みじん、れんこんは薄切りのいちよう切りにし、枝豆はさつと焼っておく。
- フライパンに油を引き、たまねぎを炒める。よく炒めたら、にんじん、れんこんを加え、さつと炒め、お皿に移して冷ましておく。
- ひき肉をボールに入れてなませ、枝豆、大豆、パン粉、コンソメ、水、片栗粉、塩こしょうを加え、②を混ぜ込む。
- 大致分に分けて形を整え、フライパンで焼く。
- 焼きあがったハンバーグにトマトソースをかける。

作り方

- たまねぎはみじん切り、トマトは細かく切っておく。
- 輪にオリブ油とにんにくを加え、なじませる。
- たまねぎを加え、暫く焼く。にんにくは、しばらく煮る。
- 味がまろやかに仕上がったら、出来上がり。

《トマトソース》

- 砂糖 大2/3
- 白ワイン 大1/2
- 塩こしょう 適量
- ハジルチップ 適量

