

# 令和元年 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)
7日(火)	セルフハンバーグサンド	セルフトマト	<b>【アメリカリょうり】</b> セルフハンバーグサンド クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ あさり だっしふんにゆう ちょうりようぎゆうにゆう	きかくパン さとう じゃがいも なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ <b>ほうれんそう</b>	幼 526 小 670 中 778	20.9 26.9 30.6
8日(水)	ごはん	セルフトマト	ぶたにくとはるキャベツのごまだれいため くろまめ けんちんじる	牛乳 ぶたにく どうふ みそ くろまめ	<b>ごはん</b> なたねあぶら ごま さといも さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく	たまねぎ にんじん <b>あおねぎ</b> ピーマン キャベツ ごぼう だいこん	幼 442 小 586 中 712	17.3 24.1 27.7
9日(木)	こめこパン	セルフトマト	コーンシュウマイ アスパライリソテー レタスのスープ	牛乳 コーンシュウマイ ウイナー	<b>こめこパン</b> なたねあぶら シェルマカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん アスパラガス あかパプリカ <b>レタス</b>	幼 446 小 581 中 727	16.8 22.8 27.8
10日(金)	ごはん	セルフトマト	<b>【ちゅうごくリょうり】</b> すぶた あんにとどうふフルーツあえ わかめとチンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	なたねあぶら <b>こめこ</b> <b>ごはん</b> じゃがいも さとう ごま でんぶん とうにゆうデザート	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン おとうかん パインかん みかんかん	幼 456 小 605 中 738	13.4 19.1 21.8
13日(月)	ごはん	セルフトマト	あじのなんばんづけ いんげんのごまあえ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 あじ あつあげ みそ わかめ	<b>ごはん</b> でんぶん さとう ごま なたねあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ いんげんまめ はくさい たけのこ <b>あおねぎ</b>	幼 456 小 592 中 717	14.7 19.8 22.6
14日(火)	パインミー	セルフトマト	<b>【バトナムリょうり】</b> パインミー フォー・ガー レモンムース	牛乳 ぶたにく とりにく	きかくパン ごま さとう フォー ごまあぶら レモンムース	だいこん にんじん たまねぎ しろねぎ <b>ごまつゆ</b>	幼 537 小 698 中 834	20.0 27.4 32.6
15日(水)	ごはん	セルフトマト	さわらのてりやき ほうれんそうのおかかあえ かまぼこのすまじる ヨーグルト	牛乳 さわら ヨーグルト ちりめんじゃこ はなかつお いとこまぼこ わかめ	<b>ごはん</b> さとう でんぶん	<b>ほうれんそう</b> もやし にんじん <b>あおねぎ</b> たけのこ	幼 472 小 591 中 710	22.8 27.9 32.4
16日(木)	あじつけパン	セルフトマト	ぶたにくとだいのパーベキューに ブロッコリーとコーンのソテー ABCスープ	牛乳 だいたみそ ベーコン ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら ごま さとう アルファベットマカロニ	ピーマン にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン <b>やまとごま</b>	幼 441 小 593 中 723	19.7 27.0 31.8
17日(金)	ごはん	セルフトマト	<b>【げんえんのひ】</b> ぎゅうにくとごぼうのやまとに しらすとみつばのかきあげ だいこんのみそしる	牛乳 ぎゅうにく しらす みそ あぶらあげ	<b>ごはん</b> さとう なたねあぶら ごま <b>こめこ</b> てんぶらこ こんにやく	にんじん ごぼう コーン たまねぎ いんげんまめ みつば だいこん <b>あおねぎ</b>	幼 527 小 693 中 838	15.2 21.6 24.6
20日(月)	ごはん	セルフトマト	さんまのかばやきふう かみかみすのもの せんべいじる	牛乳 さんま するめ とりにく	<b>ごはん</b> でんぶん <b>こめこ</b> なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら せんべい	きりほしだいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ えのき <b>あおねぎ</b>	幼 531 小 674 中 825	15.6 20.4 23.8
21日(火)	あじつけパン	セルフトマト	<b>【フランスリょうり】</b> ハンバーグのきのこソースかけ こふきいも ペイザンヌスープ	牛乳 ハンバーグ ウイナー	あじつけパン なたねあぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	<b>しめじ</b> えのき たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	幼 511 小 654 中 796	19.4 25.0 29.7
22日(水)	ごはん	セルフトマト	ちくわのいそべあげ スナップえんどうとたまねぎのソテー やまとのにゆうめん はちみつレモンゼリー	牛乳 ちくわ あおりの かまぼこ	<b>ごはん</b> てんぶらこ なたねあぶら ふしそめん でんぶん はちみつレモンゼリー	スナップえんどう たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>あおねぎ</b>	幼 516 小 636 中 781	14.7 19.2 24.7
23日(木)	あじつけパン	セルフトマト	ぶたにくのハーブいため ゆではなやさい フレンチドレッシング とうにゆうポトフ	牛乳 ぶたにく ミニカクテルウイナー とうにゆう	あじつけパン なたねあぶら フレンチドレッシング じゃがいも	<b>あおねぎ</b> ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	幼 495 小 651 中 786	22.0 29.8 35.2
24日(金)	えんどうごはん	セルフトマト	<b>【おかよしこんでて】</b> さばのカレーあげ こまつなのごまあえ あげとじゃがいものみそしる	牛乳 わかめ さば ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	むぎ <b>ごはん</b> <b>こめこ</b> でんぶん なたねあぶら ごま さとう じゃがいも	<b>えんどうごま</b> <b>ごまつゆ</b> はくさい にんじん たまねぎ <b>あおねぎ</b>	幼 508 小 703 中 778	18.8 25.4 28.1
27日(月)	ごはん	セルフトマト	あつあげのみそに こんぶにまめ うずらたまごのスープ	牛乳 あつあげ わかめ ぶたにく あかみそ こんぶにまめ うずらたまご	<b>ごはん</b> なたねあぶら さとう でんぶん	たけのこ にんじん いんげんまめ はくさい ほししいたけ たまねぎ	幼 420 小 562 中 684	15.1 21.2 24.5
28日(火)	こめこパン	セルフトマト	しろみざかなのわふうトマトソースかけ コーンとしめじのソテー ブルーベリージャム ぶたにくとはるキャベツのスープ	牛乳 ほき みそ ぶたにく	<b>こめこパン</b> <b>こめこ</b> でんぶん さとう なたねあぶら ブルーベリージャム	トマト <b>しめじ</b> にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほししいたけ <b>あおねぎ</b>	幼 445 小 584 中 704	22.7 29.2 35.1
29日(水)	かつおめし	セルフトマト	とうふナゲット キャベツあえ わかたけじる	牛乳 とうふナゲット わかめ かまぼこ かつおあぶらづけ	むぎ <b>ごはん</b> なたねあぶら	えだまめ キャベツ にんじん えのき たけのこ <b>あおねぎ</b>	幼 399 小 622 中 693	13.5 21.4 23.6
30日(木)	あじつけパン	セルフトマト	とりにくのオレンジジュースに うだグリーンパスタサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン さとう スパゲティ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん <b>やまとごま</b> あかパプリカ ピーマン アスパラガス キャベツ たまねぎ	幼 464 小 618 中 751	18.8 25.8 30.9
31日(金)	カレーライス	セルフトマト	カレーライス てづくりきゅうちゃんづけ フルーツあえ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも なたねあぶら さとう ごま りんごゼリー	にんじん <b>あおねぎ</b> パインかん きゅうり おとうかん みかんかん	幼 499 小 733 中 802	14.1 21.2 23.2

☆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。 ☆宇陀市産の食材は赤字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆24日の「**おかよしこんでて**」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。



# 朝月給食だよ

宇陀市立学校給食センター



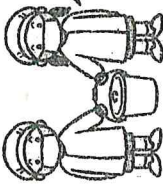
新緑の季節がまぶしいさわやかな季節になりました。今月から“平成”から“令和”という新しい元号に変わりましたね。新しいクラスにはもう慣れましたか？ゴールデンウィークがあり楽しみですね

## 給食時間のすこしかた

あんぜん えいせい にはこ

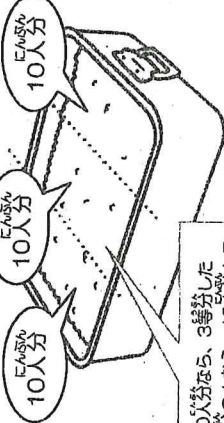
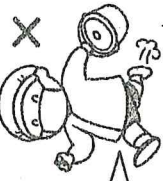
### 1. 安全に、衛生的に、運びましょう！

運ぶものは、バスマットで無塵にして運び、暑くしたりして、蒸さないように、2人で協力して運びましょう。



走らない

走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物につかかることがあったりして、危ないよ。走らないでね。



汁ものは、下の段に真が多いので、産を良くかき混ぜながら、盛り付けよう。

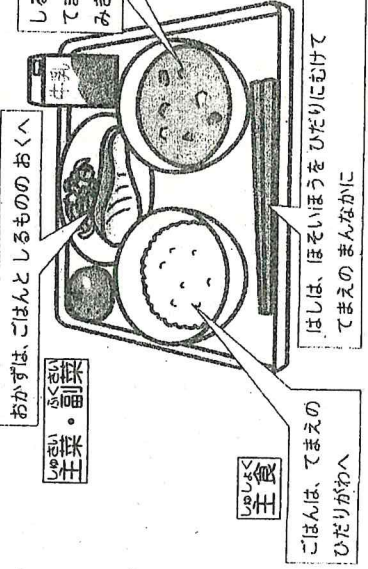
30分なら、3等分した3分の1から、10人分とするようにして盛り付けよう。



盛り残しそのまま發食に  
ならないように気を付けようね！

### 2. 上手に配膳しましょう！

### 3. 食器を正しく並べましょう！



汁ものは、てまへのみぎがわへ

おかずは、ごはんと同じもののおくへ

ごはんは、てまへのみぎがわへ

## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝、起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足、つまり電通切れの状態です。朝ごはんをしっかりと食べると、脳盤が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーが補給されて、脳が元気に動きだします。

脳と体のエネルギー源  
スタミナアップ

体盤を上げ  
スタミナアップ

体の調子を  
ととのえる

足りない栄養素を補う

主食 + 主菜 + 汁物・飲み物

主食 + 副菜 + みそ汁、スープ

副菜 + サラダ、おひたし

副菜 + 牛乳など

### 今月の栄養「たけのこ」

たけのこは地面を割ってぐんぐん伸びます。朝日が出る前に曇るとやわらかくておいしいといわれています。早いところでは3月ごろから収穫できるので、「わかたけ煮」や「山菜ちらし煮」などおいしいですね。①食物繊維が豊富なので腸内環境を整えてくれる。②「カリウム」が多いので高血圧予防になる。③痛みをやわらげる効果があるため、食べて30分ほどで、どこか痛いところがある人は、痛みがやわらいでくる。などの働きがあります。

## 給食レシピ紹介

### 「するめのきんぴら」(4月15日発表分)

#### 作り方

- ① するめは細く切っておく。
- ② ごほうはささがき、にんじんは粗めの半切りにしておく。
- ③ こんにゃくは塩もみし、湯がいておく。
- ④ 油でごほうを炒める。
- ⑤ 菜からかくなったら、にんじん、こんにゃく、するめを入れ、煮詰める。
- ⑥ 枝豆を入れ、仕上げに、ごま、ごま油を入れる。

#### 材料(中学生4人分)

- ・ごほう 120g
- ・油 適量
- ・酒 大1/2
- ・和風だしの葉 小1/2
- ・三温糖 大1弱
- ・濃口しょうゆ 小1強
- ・みりん 大1/2
- ・にんじん 40g
- ・つきこんにゃく 25g
- ・するめ 10g
- ・枝豆(むき身) 25g
- ・ごま 小1
- ・ごま油 小1弱