

# 令和4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(月)	 ごはん		【朝ごはんの大切さをみんなで考えよう！ なかよし献立】 ほしアジのパリパリあげ こまつなのあえもの ぶたじる なっとう	牛乳 アジ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう	ごはん なたねあぶら さとう こんにやく	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう あおねぎ	幼 476 小 599 中 706	24.2 29.9 33.0
12日(火)	 あじつけパン		ビーフコロッケ キャベツのソテー リボンパスタスープ	牛乳 ウインナー	あじつけパン でんぶん ビーフコロッケ なたねあぶら リボンパスタ	キャベツ にんじん たまねぎ	幼 494 小 658 中 778	14.5 20.5 24.0
13日(水)	 マーボーどん		【世界の料理 中国】 もやしのちゅうかあえ かたねぎチーズ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チーズ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ しめじ もやし えだまめ	幼 481 小 627 中 766	18.9 25.1 30.0
14日(木)	 こめこパン		【世界の料理 イタリア】 ナポリタン だいこんのサラダ イタリアンドレッシング にくだんごスープ	牛乳 ウインナー にくだんご	こめこパン スpaghetti なたねあぶら さとう でんぶん イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん えだまめ はくさい あおねぎ しいたけ	幼 426 小 569 中 701	16.4 23.0 27.9
15日(金)	 ごはん		さばのしおやき やまとまなのごまあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 さば ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごま こんにやく	やまとまな もやし にんじん たまねぎ だいこん あおねぎ	幼 452 小 572 中 714	18.6 24.0 28.8
18日(月)	 ごはん		にくじゃが えだまめコーンバター キャベツとあつあげのごまみそしる	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん ごま バター	にんじん たまねぎ インゲン えだまめ コーン キャベツ	幼 427 小 567 中 704	15.8 21.5 25.6
19日(火)	 ホットドッグ		【毎月19日は食育の日】 ・ウインナーのケチャップソースかけ ・キャベツのカレーふうみ じゃがいもとベーコンのチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぶん じゃがいも なたねあぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	幼 437 小 631 中 797	18.1 25.6 32.1
20日(水)	 しおだれぶたピン		ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく	おぎごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん ビーフン なたねあぶら	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ しいたけ しろねぎ	幼 423 小 567 中 705	16.4 22.9 27.9
21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 ポトフ おうとうかん	牛乳 ジョア (ストロベリー) しいら ミニカクテルウインナー	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん おうとうかん	幼 564 小 651 中 817	24.2 26.8 33.6
22日(金)	 カレーライス		かみかみサラダ きせつのフルーツ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく するめ	おぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり かわちばんかん	幼 564 小 715 中 874	15.2 20.8 25.6
25日(月)	 ごはん		とりにくのからあげ あおないため だいこんのみそしる	牛乳 とりにく いか あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら	こまつな にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 510 小 672 中 841	19.9 27.7 33.5
26日(火)	 こめこパン		とうふナゲット アスパラいりじゃがいものペペロンチーノ コンソメスープ	牛乳 とうふナゲット ベーコン わかめ	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも でんぶん なたねあぶら	アスパラガス にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 414 小 601 中 712	14.2 20.7 24.6
27日(水)	 おやこどん		【入学・進級お祝い献立】 こまつなどはくさいのごまあえ おいおいデザート	牛乳 とりにく たまご	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごま いちごのクレープ	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな はくさい	幼 464 小 613 中 764	17.5 24.5 29.7
28日(木)	 あじつけパン		ぶたにくのハニーマスタードいため ミネストローネ いちごジャム	牛乳 ぶたにく	あじつけパン はちみつ さとう なたねあぶら じゃがいも シェルマカロニ いちごジャム	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマト	幼 497 小 650 中 799	20.0 27.0 33.5

☆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。

☆11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。

# 4月 きゅうしよくだより

## 宇陀市の学校給食について

成長期のみなさんに大切な『カルシウム』がたくさん含まれているよ!

### 給食内容

・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(おもに肉や魚のおかず)・副菜(おもに野菜のおかず)、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。

・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。  
(ごはんとパンは幼稚園・低学年と高学年で量が異なります)

### 地場産物の活用

4月分使用宇陀市産食材  
小松菜・大和まな・アスパラガス しめじ・しいたけ

給食費

幼稚園	3500円
小学校	4000円
中学校	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!!

魅力あるおいしい給食を届けられるよう、頑張ります。



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ね。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。  
みなさんが元気で健康に学校生活を送れるように、『安心・安全・おいしい給食』を作ります。  
1年間どうぞよろしくお願ひします。

学校給食は “生きた教材” です!  
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

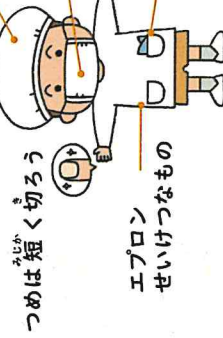
## きゅうしよくだより 給食時間の過ごしかた

① うがいをし、石けんを使って手洗い、手指消毒しましょう。

② 給食当番さんは身じたくをしましょう。

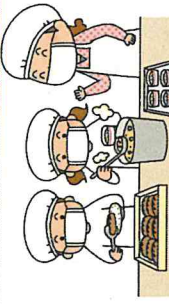


ぼうしからかみの毛が出ないように



マスクはきちんとはなと口に  
手は洗ったらきれいなハンカチでふこう

③ みんなで協力して配膳しましょう。  
(当番以外の人は静かに席についていることも大切です。)



黙食(話をせず食べる)での給食ですが、みんなで協力して、できるだけ残さずしっかり食べましょう。

### 給食レシピ紹介

材料(中学生4人分)

鶏肉	50g
バター	8g
キャベツ	100g
たまねぎ	60g
にんじん	30g
鶏ガラスープの葉	大さじ1強
牛乳	300ml
スキムミルク	大さじ2強
水	150ml
合わせみそ	小さじ1弱
すりごま	小さじ2
塩	少々

### “春キャベツとチキンのごまミルクスープ” (3月10日実施分)

作り方  
① 鍋にバターをひき、鶏肉を炒める。塩こしょうをする。  
② たまねぎ、にんじん、キャベツを順に加え、鶏がらスープの葉をふり入れ炒める。  
③ 分量の水を加え、具材が柔らかくまで煮る。  
④ 牛乳に溶かしておいたスキムミルクを入れ少し煮る。  
⑤ 仕上げに合わせみそ、すりごまを加え、塩こしょうで味を調える。

成長期の子どもたちに大切な『カルシウム』を意識したメニューです。給食では、さらなるカルシウム強化のため、スキムミルクを加えています。健康で大きく成長するように。

