







































令和4年度 5月分献立予定表

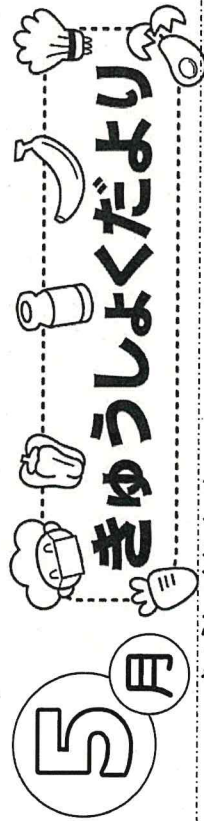
宇陀市立学校給食センター

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 体の調子をを整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
2日(月)	 ごはん		【こどもの日献立】 とりにくのからあげ かしわもち ブロッコリーのおかかあえ とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら かしわもち	ブロッコリー にんじん たまねぎ あおねぎ	幼 616 小 778 中 951	21.9 29.6 35.4
6日(金)	 ちゅうかどん		【世界の料理 中国】 はるまき あんにとどうふのフルーツあえ	牛乳 ぶたにく いか はるまき	おぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら とうにゅうゼリー	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ あおねぎ おうとうかん バインかん みかんかん	幼 441 小 574 中 701	12.6 17.7 21.3
9日(月)	 ごはん		さわらのみそだれかけ きりぼしだいこんのもの すましじる	牛乳 さわら みそ さつまあげ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ しめじ みずな たまねぎ あおねぎ	幼 413 小 534 中 666	16.9 22.0 26.5
10日(火)	 あじつけパン		カレーシチュー キャベツとアスパラのソテー バインかん	牛乳 ぶたにく	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ さとう	キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ コーン バインかん えだまめ	幼 476 小 629 中 760	15.8 22.0 26.6
11日(水)	 わかたけ ごはん		【なかよし献立】 かつおのてりやき こまつなとしめじのおひたし あげとたまねぎのみそしる	牛乳 かつお あぶらあげ みそ わかめ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	たけのこ あおねぎ こまつな にんじん しめじ たまねぎ	幼 384 小 515 中 641	15.6 20.8 24.7
12日(木)	 あじつけパン		とりのレモンあげ ブロッコリーのペペロンチーノ レタスのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ レタス コーン	幼 527 小 702 中 878	19.1 26.1 32.2
13日(金)	 ごはん		ちくわのいそべあげ ひじきとこまつなのふりかけ かやくうどん	牛乳 ちくわ あおのり あぶらあげ かまぼこ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん てんぷらこ なたねあぶら うどん ごま さとう	にんじん たまねぎ あおねぎ こまつな	幼 466 小 602 中 754	24.5 31.9 39.7
16日(月)	 ごはん		にくじゃが こんぶにまめ あつあげのみそしる	牛乳 ぶたにく こんぶにまめ 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	にんじん たまねぎ インゲン やまとまな	幼 421 小 567 中 699	15.9 22.0 26.0
17日(火)	 こめこパン		ポークチャップ キャベツとコーンのサラダ マヨネーズ やさしいスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	こめこパン なたねあぶら マヨネーズ でんぶん さとう	たまねぎ ビーマン きな粉 キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん	幼 473 小 615 中 745	20.0 27.0 33.3
18日(水)	 このはどん		だいずとさつまいもとじゃこのあけに つばづけ	牛乳 かまぼこ あぶらあげ たまご だいず ちりめんじゃこ	おぎごはん さとう でんぶん なたねあぶら さつまいも ごま	たまねぎ あおねぎ にんじん ほししいたけ つばづけ	幼 528 小 696 中 873	18.8 25.9 31.7
19日(木)	 きかくパン		【毎月19日は食育の日】 さけのみそマヨネーズ とうにゅうスープ いちごジャム	牛乳 さけ みそ ベーコン とうにゅう	きかくパン マヨネーズ さとう じゃがいも いちごジャム	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン	幼 436 小 623 中 766	19.6 26.7 33.2
20日(金)	 ごはん		【日本の郷土料理 奈良県】 かしわのすきやき こまつなともやしのおひたし きせつのフルーツ	牛乳 とりにく やきとうふ ちりめんじゃこ	ごはん ふ さとう なたねあぶら ごま	はくさい にんじん もやし しめじ たまねぎ ねぶかねぎ こまつな びしょうかん	幼 433 小 573 中 713	16.3 22.6 27.4
23日(月)	 ごはん		あげだしとうふのだいこんおろしかけ スナックエンドウのしおゆで マヨネーズ にくだんごともやしのスープ	牛乳 あげだしとうふ かつおぶし にくだんご	ごはん さとう でんぶん マヨネーズ	だいこん あおねぎ もやし たけのこ にんじん こまつな スナックエンドウ	幼 478 小 596 中 706	14.1 19.0 21.7
24日(火)	 あじつけパン		ミートスパゲティ オニオンスープ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン チーズ	あじつけパン スパゲティ オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう	幼 521 小 630 中 737	20.9 26.2 30.1
25日(水)	 ごはん		さばのしおやき かみかみすのもの じゃがいものみそしる	牛乳 さば するめ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	幼 461 小 588 中 736	16.1 21.2 25.2
26日(木)	 こめこパン		チキンのてりやき にんじんしりしり ビーフンスープ	牛乳 とりにく ツナ	こめこパン なたねあぶら さとう でんぶん こめこ ビーフン ごまあぶら	にんじん コーン えだまめ たまねぎ だいこん あかパプリカ あおねぎ	幼 505 小 675 中 842	21.8 30.0 37.0
27日(金)	 カレーライス		イタリアンサラダ イタリアンドレッシング ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	おぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	幼 543 小 693 中 848	17.7 23.3 27.9
30日(月)	 ごはん		しろみずかなのいそべてんぷら ひじきのもの かきたまじる	牛乳 しいら あおのり ひじき だいず さつまあげ たまご	ごはん こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	幼 455 小 594 中 740	20.0 25.6 30.9
31日(火)	 セルフ ハンバーグ サンド		【世界の料理 アメリカ】 (ハンバーグ) (キャベツのカレーソテー) さらっとコーンチャウダー	牛乳 ベーコン ハンバーグ だっしふんにゅう	きかくパン さとう なたねあぶら	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ コーン えだまめ	幼 506 小 645 中 773	21.3 27.0 31.3

☆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。

☆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。



きゅうしよくだより

5月

宇陀市立学校給食センター
新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年での生活にはなれましたか？
5月は長い休みもあってわくわくしますね。学校がある日はもちろん、休みの日にも、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に1日を元気にスタートさせましょう。

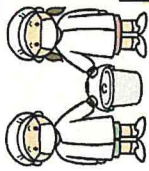
きゅうしよくじかん

～給食時間のすごしかた～

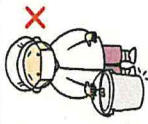
4月に引き継ぎパート2!

1. 安全に、衛生的に、運びましょう!

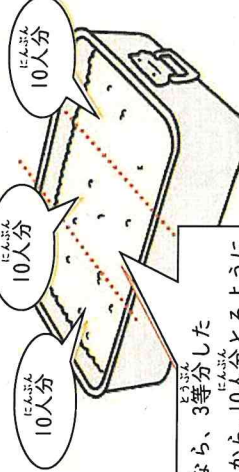
無理をしない
重いものは協力
して運ぼう!



ゆかに置かない



走らない



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

食事のあいさつをしてマスクを取ったら、感染
予防のため、話をせず静かに食べよう。

盛り残しがそのまま
残食にならないように
すべて盛り付けよう!

3. 食器を正しく並べましょう!

くだものやチーズ、ジャム
などがつく日があるよ。
お楽しみに!

ごはんやパンは、
手前の左側へ

副菜

主菜

主食

汁物は、
手前の右側へ

おかずは、
ごはんの汁物の奥へ

汁物

朝ごはんを食べよう!

朝、起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足、つまり電池切れの状態です。朝ごはんをしっかり食べると、体温が上がり、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。

朝ごはんを食べると・・・



①脳のエネルギーになる



②体温をあげる



③体のエネルギーになる

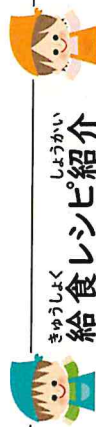


④腸のはたらきをよくする

5月に使用する宇陀市の食材

アスパラガス・キャベツ・小松菜・たまねぎ・ほうれん草・水菜・大和なま・レタス

詳しくは、裏の献立表の
太文字になっている部分を
確認してください!



給食レシピ紹介

“アスパラ入りじゃがいもペペロンチーノ” (4月26日実施分)

材料 (中学生4人分)

- アスパラガス 40g
- ベーコン 16g
- オリーブ油 6g
- じゃがいも 80g
- にんじん 28g
- おろしにんにく 2g
- 鷹の爪 少々
- 食塩 少々
- 粗びき黒コシユウ 少々

作り方

- ① にんにく・細切り
じゃがいも・細切りにして水にさらして
でんぷんをとす
アスパラはゆがいておく。
オリーブ油でにんにくを炒めて香りを出す。
鷹の爪を入れて少し炒める。
ベーコンを入れて炒める。
にんにく、じゃがいもを順に加えて、サッと炒
めて塩こしように味付けする。
仕上げにアスパラを入れて混ぜる。