

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)
1日(金)	ごはん		さわらのみそだれがけ やまとまなのあえもの かまぼこのすましじる いわしっこ【かみかみ】	牛乳 さわら わかめ あかだしみそ いとかまぼこ いわしっこ	ごはん さとう でんぷん ごま	やまどき もやし しょうが にんじん あおなご たけのこ	幼 441 小 558 中 680	22.8 27.7 32.6
4日(月)	ごはん		いかのサラサあげ【かみかみ】 きんぴらごぼう だいこんとあげのみそじる	牛乳 いか あぶらあげ ふたにく さつまあげ みそ	ごはん でんぷん なたねあぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう ごぼう えだまめ	幼 516 小 678 中 822	20.9 28.2 32.9
5日(火)	アップルパン		ハンバーグのカレーソース だいこんサラダ あおじそドレッシング コンソメスープ 【かみかみ】	牛乳 ハンバーグ ベーコン	あじつけパン オリーブあぶら でんぷん あおじそドレッシング	たまねぎ だいこん パセリ にんじん えだまめ レタス りんご	幼 501 小 639 中 834	19.4 24.7 30.9
6日(水)	はなやかごはん		きざみうどん だいずとごぼうとじゃこのあげに【かみかみ】 ほうれんそうとキャベツのあえもの	牛乳 ふたにく あぶらあげ かまぼこ だいず ちりめんじゃこ	ごはん うどん ごま なたねあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ あおなご ほうれんそう キャベツ ごぼう	幼 508 小 666 中 811	18.0 24.6 29.0
7日(木)	あじつけパン		とびうおのカレーあげ くきわかめのかみかみサラダ【かみかみ】 わふうたまねぎドレッシング うずらたまごのスープ	牛乳 とびうお うずらのたまご わかめ くきわかめ	あじつけパン でんぷん なたねあぶら こめこ わふうたまねぎドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ	幼 458 小 598 中 835	19.3 25.3 35.4
8日(金)	ごはん		みたらしだんご ブロッコリーのごまあえ すきやきふうに	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ ちりめんじゃこ	ごはん さとう ふ ごま こめこだんご でんぷん こんにやく なたねあぶら	ブロッコリー にんじん はくさい しめじ たまねぎ ごぼう	幼 499 小 648 中 780	17.6 24.4 28.3
11日(月)	そぼろごはん		そぼろごはん きりぼしだいこんのすのもの【かみかみ】 あげとじゃがいものみそじる	牛乳 まぐろ たまご あぶらあげ するめ みそ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ きゅうり えだまめ にんじん あおなご しょうが きりぼしだいこん	幼 467 小 617 中 753	22.2 29.9 34.9
12日(火)	こめこパン		ポークビーンズ キャベツのサラダ アイランドドレッシング やさいスープ ミルメークストロベリー	牛乳 ふたにく ウインナー レッドキドニー だいず	こめこパン じゃがいも さとう アイランドドレッシング なたねあぶら ミルメークストロベリー	たまねぎ にんじん パセリ しめじ キャベツ トマト アスパラガス ごぼう	幼 469 小 612 中 730	19.2 26.0 31.0
13日(水)	ごはん		しろみざかなのいそべてんぷら ほうれんそうのおかかあえ とうふとあぶらあげのみそじる	牛乳 ホキ あおのり ちりめんじゃこ あぶらあげ はなかつお とうふ みそ	ごはん なたねあぶら こむぎこ さとう てんぷらこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい あおなご	幼 443 小 579 中 704	19.8 25.4 29.7
14日(木)	ナン		キーマカレー もやしのあますあえ ビーフンスープ レモンムース	牛乳 ふたにく だいず えび	ナン ビーフン なたねあぶら さとう ごまあぶら レモンムース	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン あかパプリカ あおなご もやし コーン	幼 432 小 599 中 719	19.5 27.5 33.0
15日(金)	むぎいり サフランライス		ビーフストロガノフ<ロシア> カラフルソテー ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ふたにく ヨーグルト なまクリーム	サフランライス バター こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ にんじん きパプリカ しめじ ほししいたけ カリフラワー エリンギ ブロッコリー あかパプリカ	幼 493 小 677 中 756	16.9 24.0 26.6
18日(月)	ぶたキムチ丼		ぶたキムチどんくかんこく< とうふナゲット わかめとチンゲンサイのスープ	牛乳 ふたにく わかめ とうふ とうふナゲット	むぎ ごはん ごま なたねあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ なら しょうが はくさいキムチ きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ	幼 449 小 627 中 737	14.1 20.5 23.6
19日(火)	きかくパン セルフウイナー ドック		【しょくいくのひ】 セルフウイナードック クラムチャウダー (やきウインナー、カレーソテー)<アメ	牛乳 ウインナー あさり ベーコン だしふんにゆう	きかくパン でんぷん じゃがいも さとう なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	幼 470 小 617 中 798	19.1 25.2 32.4
20日(水)	ごはん		マーボーどうふ<ちゅうごく> はるさめのあえもの グレープフルーツ	牛乳 ふたにく とうふ たまご あかだしみそ	ごはん なたねあぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん ごま さとう	にんじん たまねぎ しょうが あおなご ほししいたけ きくらげ もやし グレープフルーツ	幼 465 小 616 中 747	16.3 23.1 26.5
21日(木)	あじつけパン		ぶたにくとだいずのバーベキューに ツナコーンサラダ マヨネーズ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 ふたにく だいず まぐろ ベーコン みそ	あじつけパン ごま マヨネーズ オリーブあぶら でんぷん さとう なたねあぶら	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	幼 476 小 630 中 811	21.3 29.1 36.1
22日(金)	ごはん		たらのあますあえかけ きざみたくあん【かみかみ】 なすのみそじる	牛乳 たら みそ あぶらあげ	ごはん でんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん むす きパプリカ たくあん あおなご あかパプリカ しろねぎ しょうが	幼 460 小 609 中 730	17.8 24.8 27.0
25日(月)	ごはん		さけのしおやき ぶたじる やまとまなともやしのおひたし おこめでブルーベリータルト	牛乳 さけ みそ ぶたにく とうふ	ごはん おこめでブルーベリータルト ごま こんにやく	やまどき もやし かんじん ごぼう はくさい あおなご	幼 502 小 624 中 735	22.2 27.9 32.3
26日(火)	こめこパン		メンチカツ キャベツとコーンのサラダ イタリアンドレッシング ごもくスープ	牛乳 メンチカツ かまぼこ わかめ	こめこパン なたねあぶら イタリアンドレッシング でんぷん	キャベツ あかパプリカ コーン かんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう	幼 464 小 597 中 745	19.6 25.5 32.0
27日(水)	ごはん		しんじゃがいものそぼろに ブロッコリーのおかかあえ すましじる はちみつだいず【かみかみ】	牛乳 ふたにく とうふ わかめ はちみつだいず はなかつお	ごはん じゃがいも でんぷん ごま さとう ふ なたねあぶら	かんじん たまねぎ いんげん ブロッコリー しょうが あおなご たけのこ	幼 457 小 591 中 715	18.0 23.9 27.5
28日(木)	あじつけパン		イカリングフライ【かみかみ】 ナポリタン コーンポタージュ	牛乳 イカリングフライ ウインナー だしふんにゆう	あじつけパン なたねあぶら さとう スパゲティ	かんじん ピーマン たまねぎ コーン えだまめ	幼 580 小 738 中 983	20.5 26.6 35.0
29日(金)	カレーライス		【うだやさいのひ】 カレーライス てづくりふくじんづけ【かみかみ】 フルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎ ごはん なたねあぶら じゃがいも だんご さとう	かんじん たまねぎ だいこん きゅうり みかん パインアップル おうとう	幼 551 小 763 中 864	15.9 22.6 25.4

☆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。

6月 給食だよ!



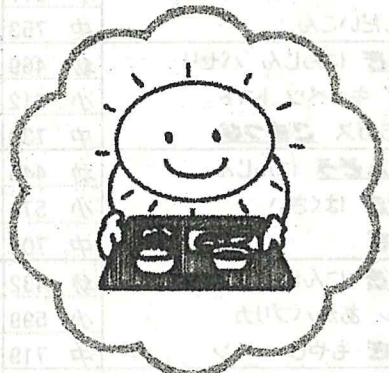
宇陀市立学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかりと栄養を吸収するための基本です。また、気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒予防の「つけない・ふやさない・やっつける」の3原則を覚え、石けんをつけてこまめに手を洗いましょう。

毎月19日は食育の日

食育週間

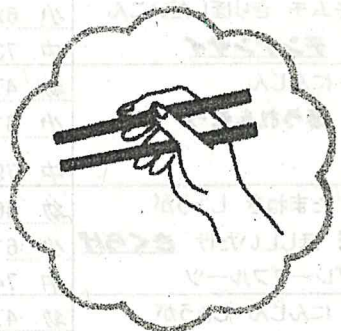
6月は「食育月間」です。
“食べる”は健康な生活を送る基礎となります。
できることから、家族みんなで取り組んでみましょう♪



朝ごはんを
しっかり食べる



お茶碗にご飯粒を
残さない



正しいはしの
持ち方を身に付ける



家族そろって
食卓を囲む

～今月の薬草～「じゃがいも」
ストレス対策・美白効果★

じゃがいもはでんぷんなどの糖質が多く、意外なことにビタミンCが豊富に含まれている野菜です。ビタミンCはストレスと戦うためのからだづくりにも欠かせない栄養素で、抗酸化作用も持っているため、シミ・そばかすの原因となるメラニン色素を作るチロシナーゼを防ぐ働き（美白効果）も認められています。

6月29日は
宇陀市野菜の日

6月に使用する地場産物(宇陀市内の野菜)

- じゃがいも・キャベツ・こまつな
 - きゅうり・大和まな・たまねぎ
 - チンゲンツアイ・ほうれんそう・レタス
 - だいこん・にんじん・黒きくらげ・いんげんまめ
- 詳しくは、裏の献立表の
ななめ文字になっている部分を
確認してください!



チャプチェは
韓国の料理だよ!

給食レシピ紹介

“チャプチェ” (5月15日実施分)

ピリッと辛くて
食欲がない夏にもぴったり♪

【分量 (4人分)】

牛肉	40g
はるさめ	25g
にんじん	20g
たまねぎ	30g
にら	15g
もやし	40g
ごま油	小さじ1 <small>弱</small>
しろごま	小さじ1 <small>強</small>

おろししょうが	1g
にんにく	1g
こいくちしょうゆ	大さじ1 <small>弱</small>
酒	大さじ1 <small>弱</small>
さとう	大さじ1 <small>弱</small>
コチジャン	小さじ2/3
鶏ガラスープの素	少々
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんを千切り、たまねぎを3mmのスライス、にらを3cmの長さ切る。
- ② はるさめを湯につけて戻し、戻ったら水で洗っておく。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパン(鍋)にごま油を少し入れて熱し、肉を入れていため、たまねぎもいためる。
- ⑤ にんじん、もやしを入れていためる。
- ⑥ 全部いたまったら、★の調味料を入れて混ぜ、はるさめをくわえ、にら、ごま油、ごまを入れて完成。