

4月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます！

子どもたちが楽しい学校生活を送れるように、安全・安心でおいしい給食づくりに努めます。今年度もよろしく願っています。

協力して楽しい給食の場をつくろう

給食の時間は、授業の時間と違ってくつろいだ気持ちになります。しかし、気がゆるみすぎてマナーが悪くなってしまうと、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。みんなで協力しあい、食事の準備や後片付けなどを行いましょう。

身支度を整え、手洗いをし、準備しましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

良い姿勢で食べましょう。

味わいながら、静かに食べましょう。

きれいに後片付けをしましょう。

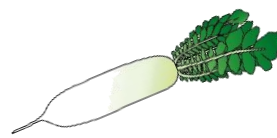
当番の仕事に協力しましょう

給食当番の人は手洗いをして、白衣と帽子、マスクを身につけ、協力して配ぜんをしましょう。当番でない人は机をきれいにし、手洗いをしたら静かに待てるとうれいでしょう。

日曜日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
11	ごはん こめこのカレー フランクフルト ふくじんあえ 牛乳		ぶたにく フランクフルト		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	あぶら こめこのカレールウ	
12	せきはん とりにくのからあげ おひたし さくらのすましる おいおいゼリー 牛乳	○	あずき とりにく かまぼこ		こまつな にんじん みつば	しょうが もやし だいこん たまねぎ	ごはん でんぶん さとう おいおいゼリー	あぶら	お祝い献立
13	ごはん さわらのおろしソースがけ れんこんのきんぴら わかめのみそしる 牛乳	○	さわら ぶたにく とうふ、みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん れんこん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	
14	サンドイッチロールパン てづくりいちごジャム コーンフライ アスパラいりとうにゅうポタージュ 牛乳		とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ アスパラガス	いちご レモン コーンフライ(コーン) たまねぎ	サンドイッチロールパン さとう コーンフライ(ころも)	あぶら こめこのホワイトルウ	今月のやさい① 「いちご」

わたしたちの住む愛知県は、たくさんのおいしい野菜が生産されています。これらの野菜を季節の食材として給食にとり入れ、『地産地消』を推奨しています。今月は、春が旬の食べ物を紹介します。

春が旬の食べ物



はるだいこん



はるキャベツ



みつば

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	579	15.8%	29.0%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	732	15.0%	26.7%

食べ物に関する英語①

eat yummy! curry and rice

食べる

おいしい

カレーライス

4月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

つく 作ってみよう！給食レシピ

鮭フレーク ごはんのぐ



そのまま食べられる鮭フレークですが、たまねぎと炒め、甘辛く仕上げてもおいしいです。また、枝豆やパセリを入れると、彩りがよくなります。

★作り方

- ① たまねぎは、粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、たまねぎをいためる。
- ③ たまねぎが茶色になったら、鮭フレークを入れる。
- ④ 弱火にして、砂糖、しょうゆ、酒を入れる。
- ⑤ 全体に味がなじんだら完成。



★材料（4人分）

・ごはん	茶碗4杯	・砂糖	おお 大さじ1
・鮭フレーク	120g	・酒	おお 大さじ1
・たまねぎ	1/2個	・しょうゆ	おお 大さじ2
・油	おお 大さじ1		

日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）			おもに体のちようしをととのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びごう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類		
17 月	ごはん ピピンパ（にく） （ナムル） ワンタンスープ かんそうごぎかな 牛乳	○	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	かんそうごぎかな 牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	カルシウム強化献立 	
18 火	ごはん あじのなんばんづけ ひじきのいために たけのこのすましじる 牛乳	○	あじ ツナ だいず とりにく	ひじき 牛乳	にんじん みつば	たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら あぶら		
19 水	クロスロールパン ハンバーグのしんたまねぎソース アルファベットスープ いちごゼリーポンチ 牛乳	○	ハンバーグ （とりにく・ぶたにく） ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	ハンバーグ（たまねぎ） たまねぎ キャベツ しめじ ナタデココ みかん もも レモン	クロスロールパン さとう でんぶん マカロニ いちごゼリー さとう	 食育献立 今月のやさしい② 「たまねぎ」 		
20 木	ごはん さけフレークごはんのぐ ごぼうサラダ ちゃんこじる 牛乳	○	さけ ハム とりにく とりにくだんご やきどうふ あぶらあげ	牛乳	こまつな にら	たまねぎ ごぼう はくさい しょうが	ごはん さとう	マヨネーズ（卵なし）		
21 金	ごはん れんこんのはさみあげ はるだいのみそに こんぶあえ 牛乳	○	はさみあげ（とりにく） ぶたにく がんもどき はんぺん みそ	こんぶ 牛乳	にんじん	はさみあげ（れんこん・しいたけ・たまねぎ） だいこん こんにやく キャベツ もやし	ごはん はさみあげ（ころも） さとう	あぶら		
24 月	ごはん ひじきいりとりそばろどんのぐ ひとしおづけ いもだんごじる ひとくちゼリー（ぶどうあじ） 牛乳	○	とりにく	ひじき 牛乳	とうみょう だいこんば にんじん	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん おじゃがボール ひとくちゼリー（ぶどう）			
25 火	ごはん あげぎょうざのあまずあんかけ はっばうさい きゅうりのかおりづけ 牛乳	○	ぎょうざ（ぶたにく） ぶたにく いか	牛乳	ぎょうざ（にら・にんじん） にんじん ピーマン きゅうり	ぎょうざ（キャベツ・たまねぎ・ねぎ） しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん ぎょうざ（かわ）さとう でんぶん でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら		
26 水	ごはん さばのてりやき はるキャベツのあかじそあえ しろみそする 牛乳	○	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	あかじそ にんじん みつば	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん さとう でんぶん			
27 木	しらたまうどん ごもくうどんのしる あいちのやさいかきあげ おかかあえ 牛乳	○	とりにく かまぼこ かきあげ（だいず） かつおぶし	牛乳	にんじん かきあげ （にんじん・しゅんぎく）	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ かきあげ （れんこん・たまねぎ） はくさい きゅうり	しらたまうどん かきあげ（ころも） さとう	あぶら		
28 金	むぎごはん こめこのハヤシ マカロニサラダ パイナップル 牛乳		ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム パイナップル	むぎごはん じゃがいも さとう マカロニ	オリーブあぶら こめこのハヤシルウ ごま マヨネーズ（卵なし）		

～食育給食の日～

～カルシウム強化献立～

毎月19日は「食育の日」です。（食育基本法より）
津島市の小・中学校では、19日を「食育給食の日」として
安全でおいしい給食を心がけることはもちろん地元の食材を
取り入れた献立を作成しています。



毎月の献立表に「食育くん」のマスコットが登場します。「食育くん」

児童生徒に不足しがちなカルシウムをたくさんとれるよう
に、カルシウム強化献立を月に一度実施しています。その日
の献立表には「カルちゃん」が登場します。カルシウムは、
骨や歯を丈夫にするほかにイライラを静めるなど、大切な働
きをしています。牛乳や乳製品、海藻、小魚、大豆・大豆製
品などに多く含まれているので、おうちでも食べるようにしましょう。



「カルちゃん」

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。