

5月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

給食の時間を有意義に過ごすために、食事のマナーを見直してみましょう。家庭でも守られているか、お子さんと確認してみてください。

食事をおいしく楽しくするマナー

感謝の気持ち
を込めて、
あいさつしま
しょう。

食器を正し
く持って、食
べましょう。

机にひじをつかずに食べましょう。

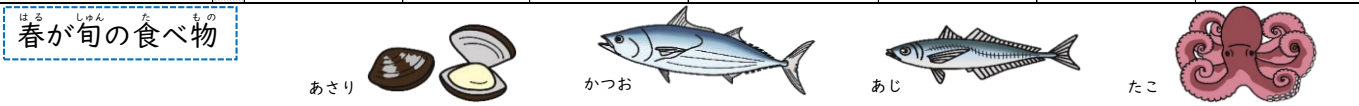
食べ物が口
に入っている
時は話さず食
べましょう。

背筋をまっす
ぐに伸ばして食
べましょう。

好き嫌いせ
ず、残さず食
べましょう。

食べ終わっ
ても席で静か
に待ちましょ
う。

日 曜	こんだて名	は						びごう
		おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに・肉・卵・豆・豆腐製品	
1 月	ごはん いわしのしょうがに ごぼうサラダ さわにわん 牛乳	○ いわしのしょうがに(いわし) かにふうみかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	いわしのしょうがに(しょうが) ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん	マヨネーズ(卵なし)	
2 火	ごはん かつおのあげてり はくさいのあえもの わかたけしる かしわもち 牛乳	○ かつお とりにく かまぼこ なまあげ	わかめ 牛乳	だいこんば にんじん	はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう てんぷん かしわもち	あぶら	こどもの日献立
8 月	ごはん あげじゃがいものうまに そくせきつけ てづくりふりかけ 牛乳	○ とりにく はんぺん	しらすぼし 牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
9 火	ごはん コーンしゅうまい マーボーどうふ キャベツのごまふうみづけ 牛乳	○ コーンしゅうまい(すりみ・どうふ) ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	コーンしゅうまい(コーン・たまねぎ) しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん コーンしゅうまい(かわ) てんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
10 水	ごはん スタミナどんのぐ かんでんのあえもの キムチスープ 牛乳	○ ぶたにく やきどうふ	かんでん 牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キムチ たけのこ きくらげ	ごはん さとう さとう かんこくもち	あぶら あぶら	
11 木	こがたロールパン トマトスパゲティ れんこんチップス だいこんサラダ 牛乳	○ ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	マッシュルーム たまねぎ れんこん だいこん えだまめ	こがたロールパン スパゲティ さとう さとう	オリーブあぶら あぶら オリーブあぶら	
12 金	ごはん さわらのてりやき きぬさやしいたけめもの たまふじる 牛乳	○ さわら とりにく どうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きぬさや たまねぎ	ごはん てんぷん さとう ふ	あぶら	今月の野菜 きぬさや



*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)	582	17.0%	28.1%
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	731	16.1%	25.6%

Eat イングリッシュ

食べ物に関する英語②

<p>stew</p> <p>シチュー</p>	<p>fried egg</p> <p>目玉焼き</p>	<p>ramen</p> <p>ラーメン</p>
-------------------------	------------------------------	--------------------------

5月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



つくってみよう！給食レシピ



抹茶ケーキ



★写真には甘納豆が入っています。

★材料（4人分）

・ホットケーキミックス	100g	・グラニュー糖	大きじ2
・抹茶	小さじ1	・マーガリン	30g
・豆乳	70ml		
・型	4個		

材料を混ぜて、焼くだけで手軽に作れます。また、抹茶だけでなく、紅茶、ココア等で、味を変えてもおいしいです。トッピングも、甘納豆、チョコチップ、アーモンド等に変えてもよいです。

★作り方

- ① マーガリンは溶かす。
- ② ホットケーキミックスと抹茶を混ぜておく。
- ③ ①の溶かしたマーガリンに、グラニュー糖、豆乳を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④の生地を、型の8割位まで流し入れる。
- ⑥ 予熱しておいた170℃のオーブンで、約15分焼き完成。



日	こんだて名	は	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	2群	3群	4群	5群	6群	
15	おきごはん アスパラはいりこめこカレー	し	とりにく		にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ オレンジ	おきごはん じゃがいも	こめこのカレールウ あぶら ごまドレッシング	
月	まめまめサラダ オレンジ 牛乳		ツナ だいず	牛乳					
16	ごはん さばのこうじやき くきわかめいりきんぴら みそしる 牛乳	○	さば ぶたにく なまあげ みそ	くきわかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう	あぶら	
火									
17	ごはん とりマヨソース	○	とりにく				ごはん さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
水	うめちりあえ いかしんじょうじる 牛乳		いかしんじょう	しらすぼし 牛乳	あかじそ にんじん	きゅうり だいこん うめ たまねぎ ねぎ	さとう		
18	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる	○	ぶたにく なるど		にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ しょうろんぼう(たまねぎ・キャベツ) みかん もも ナタデココ	ちゅうかめん		
木	しょうろんぼう フルーツのヨーグルトあえ 牛乳		しょうろんぼう(ぶたにく)	ヨーグルト 牛乳			しょうろんぼう(かわ・はるさめ) さとう		
19	ごはん きびなごフライのあまずあんかけ たけのこだいこんのもの おひたし 牛乳	○	きびなごフライ(きびなご) とりにく がんもどき はんぺん	こんぶ 牛乳	にんじん こまつな	たけのこ だいこん しょうが もやし	ごはん きびなご(ころも) さとう てんぷん でんぷん さとう さとう	あぶら	食育給食の日 今月の野菜 たけのこ
金									
22	ごはん ぶたにくのやさしいため ポテトサラダ こうやどうふのしるみそしる 牛乳	○	ぶたにく ハム こうやどうふ あぶらあげ みそ		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
月									
23	ごはん きすのてんぷら おかかあえ とりつくねじる 牛乳	○	きすのてんぷら(きす) とりにく とりにくだんご(とりにく)	かつおぶし 牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん きす(ころも) さとう てんぷん さとう でんぷん	あぶら	
火									
24	ごはん すぶた	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり だいずもやし	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
水	ナムル メロンゼリー 牛乳			牛乳			メロンゼリー		
25	ソフトめん こめこのミートソース	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ソフトめん でんぷん さとう	こめこのハヤシルウ あぶら	
木	キャベツサラダ てづくりまっちゃケーキ 牛乳		どうにゅう	牛乳	にんじん まっちゃ		さとう ケーキ(卵・乳なし) さとう	マーガリン(乳なし)	
26	ごはん さんまのぎんがみやき きりぼしだいこんのごまあえ けんちんじる 牛乳	○	さんまのぎんがみやき(さんま・みそ) かにふうみかまぼこ とりにく なまあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん みつば	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	ごま	カルシウム強化献立
金									
29	サンドイッチパンズパン エビカツバーガー (エビカツ・ゆでキャベツ) ポークビーンズ 牛乳	○	エビカツ(えび・すりみ) ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	エビカツ(たまねぎ) キャベツ たまねぎ	サンドイッチパンズパン エビカツ(ころも) さとう	あぶら オリーブあぶら	
月									
30	ごはん ぶたキムチ ツナサラダ はっぼうたん ひとくちチーズ 牛乳	○	ぶたにく ツナ いか うずらたまご	チーズ 牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キムチ もやし きゅうり たけのこ	ごはん さとう	ちゅうかドレッシング	
火									
31	ごはん さけのレモンソースがけ ひじきのいために しらたまじる 牛乳	○	さけ とりにく はんぺん あぶらあげ かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん	レモン こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう こめこだんご	あぶら	
水									

* 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。