

# 1月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

## 地場産物を知ろう！



私たちが住む海部地区は、津島市・愛西市・あま市・大治町・蟹江町・弥富市・飛島村という市町村があります。それぞれの市町村で様々な野菜が作られており、中には古くから伝わる『あいちの伝統野菜』もあります。



<津島市> 越津ねぎ	あいちの 伝統野菜	<愛西市> れんこん みつば いちご
<あま市> だいこん こまつな みずな		<大治町> 赤しそ モロヘイヤ
<蟹江町> 白いちじく		<弥富市> トマト レタス みつば
		<飛島村> ほうれんそう

日	こんだて名	はし	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	
9	おきごはん こめこのカレー すずなすずしろサラダ みかん 牛乳		ぶたにく かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん とうみょう	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース かぶ だいこん みかん	おきごはん じゃがいも さとう	あぶら こめこのカレールウ オリーブあぶら	七草献立
10	ごはん ぶたごぼうのあまからあげ あっさりづけ ごもくじる 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ なまあげ	牛乳	にんじん みつば	ごぼう きゅうり たくあんづけ しめじ	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら	
11	ごはん さばのおろしソースかけ ひじきのいために ぞうに 牛乳	○	さば はんぺん とりにく	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん こんにやく はくさい しいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう もち	あぶら	鏡開き献立
12	ごはん マーボーどうふ あいちしよくざいりぎょうざ うましおキャベツ 牛乳		どうふ ぶたにく みそ ぎょうざ(ぶたにく)	しらすばし 牛乳	にんじん ぎょうざ(にんじん)	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ぎょうざ(たまねぎ・れんこん) キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ(かわ) さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	

\* 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。

### 見てみて！！学校給食～暁中学校～

暁中学校では、給食委員会がポスターを制作しました。テーマは個人で考えました。給食に関連するもので、「給食を残さず食べるよう・牛乳をたくさん飲む・感謝の気持ちをもって食べよう・好き嫌いをなくそう・時間内に食べよう・いただきますやごちそうさまをしっかりと申す・エプロンをしっかりと着よう」などがありました。このポスターは、各教室に掲示されています。学校全体で給食について考える機会を設けて、毎日の給食を楽しみながら過ごしていけると良いです。



### 見てみて！！学校給食～神島田小学校～

神島田小学校では、今年度より全校1～6年生で牛乳パックのリサイクル活動に取り組んでいます。リサイクル紙の回収は、給食委員会とボランティア委員会の児童が協力して行っています。配膳室で片付け活動をしている給食委員の児童から「ゴミの量がすごい減った！」と驚きの声が多数聞かれました。少し手間はかかるものの、今までゴミとして処分していた牛乳パックが生まれ変わり、再び資源となることに、活動の手応えを感じています。



※「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)	596	16.0%	27.4%
中学校 基準値	830	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	743	15.2%	25.0%

## Eat イングリッシュ

食べ物に関する英語⑩

school lunch

milk

rice ball

barley tea



給食

牛乳

おにぎり

麦茶

# 1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



### 野菜のマリネ



#### ★材料（4人分）

・キャベツ	100g	A
・だいこん	50g	
・コーン	20g	
・ツナ	1缶	
・油	おおさじ1	
・酢	おおさじ1	
・砂糖	こさじ1	
・塩	しょうしょう少々	
・こしょう	しょうしょう少々	

酸味のあるドレッシングで、さっぱりとしたサラダです。ツナと和えると少しマイルドになり食べやすくなります。酢の代わりにレモン果汁を入れたり、好みの具材を入れたりしてアレンジしてみてください。

#### ★作り方

- ① キャベツは、1.5cm位の幅にざく切りにする。だいこんは、千切りにする。
- ② お湯を沸かし、キャベツとコーン、だいこんをさっとゆでる。ゆであがったらザルにあげ、水で冷やし、水を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ②のゆでた野菜と油を切ったツナ、③のドレッシングを和え、味を調べて、完成。



日	こんだて名	はし	おもに・に・く・ほねになるもの(あかい)		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 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	
15月	ごはん ちくわのいそべあげ さんしょくあえ しろみそする 牛乳	○	ちくわ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	あおのり 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん こおぎこ さとう	あぶら	
16火	サンドイッチパンズパン ハンバーガー(ハンバーグ) ハンバーガー(ゆでキャベツ) ふゆやさいのとうにゅうスープ ひとくちゼリー(りんご)/牛乳		ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ かぶ たまねぎ	サンドイッチパンズパン さとう マカロニ ひとくちゼリー(りんご)	こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	カルシウム強化献立 
17水	ごはん さけわかめごはんのぐ わふうポテトサラダ ぐだくさんじる 牛乳	○	さけ ハム ぶたにく なまあげ	わかめ 牛乳	にんじん みつば	たまねぎ きゅうり だいこん こんにやく えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
18木	ごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) ワンタンスープ いちごヨーグルト/牛乳		ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ		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 こしづねぎ	ごはん さとう ワンタン でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	
19金	あいちのだいこんぼごはん ニギスフライのレモンソース しゅんぎくとツナのあえもの のっぺいじる 牛乳	○	ニギスフライ(ニギス) ツナ とりにく	 牛乳	だいこんぼ しゅんぎく にんじん みずな	レモン はくさい たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん ニギスフライ(ころも) さとう さとう でんぶん	あぶら 	食育献立の日 今月の野菜 しゅんぎく
22月	ごはん つしまふいりみそおでん ほうれんそうのおひたし ういろいろ 牛乳	○	ぶたにく うずらたまご はんぺん みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにやく だいこん もやし	ごはん つしまふ さといも さとう さとう ういろいろ		
23火	ごはん しおこうじからあげ みずなのちゅうかあえ こしづねぎいりちゅうかスープ 牛乳	○	とりにく いか		みずな にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ こしづねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
24水	あいちのこめこいりパン あいちやさいのトマトに コロッケ キャベツサラダ 牛乳		とりにく だいず コロッケ(ぎゅうにく・ぶたにく)		にんじん ブロッコリー パセリ トマト コロッケ(にんじん・パセリ) あかピーマン	たまねぎ カリフラワー コロッケ(たまねぎ) キャベツ コーン	あいちのこめこいりパン じゃがいも さとう	あぶら イタリアンドレッシング	今月の野菜 にんじん
25木	きしめん ★こんこんカレーきしめんのしる かんでんのあえもの てづくりあまざけケーキ 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ	かんでん 牛乳	とうみょう にんじん	れんこん だいこん ねぎ もやし	きしめん でんぶん さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう	こめこのカレールウ あぶら あぶら	「こんこんカレーきしめん」は、南小学校3年生の須貝美咲さんが考えた献立です。
26金	ごはん かきましのぐ ぶりのてりやき はちはいじる みかん 牛乳	○	とりにく ぶりのてりやき(ぶり) ちくわ とうふ		にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく はくさい みかん	ごはん さとう ぶりのてりやき(さとう・でんぶん) でんぶん	あぶら	
29月	ごはん ぶたにくのやさしいため ひとしおつけ さつまじる 牛乳	○	ぶたにく なまあげ みそ	こぶちや 牛乳	ピーマン だいこんば にんじん	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	
30火	ごはん じゃがいものうまに おかまヨネーズあえ てづくりふりかけ コーヒー牛乳のもと 牛乳	○	ぶたにく はんぺん	かつおぶし しらすばし 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな あかじそ	たまねぎ こんにやく れんこん	ごはん じゃがいも さとう さとう コーヒー牛乳のもと	あぶら マヨネーズ(卵なし) ごま	
31水	ごはん イカフライ やさしいマリネ かぶのポトフ 牛乳	○	イカフライ(イカ) ツナ ウインナー とりにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん コーン たまねぎ かぶ マッシュルーム	ごはん イカフライ(ころも) さとう	あぶら あぶら	

22日～26日は、全国学校給食週間です。詳しくは、後日配付する食育だよりをご覧ください！

\* 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。