

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。今年度もよろしくお願いたします。

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いでしょう。

日曜	こんだて名	は						びこう
		おもち・にく・ほねになるもの(あかいり)	おもに体のちようしきとどのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
11	ごはん こめこのカレー フランクフルト 火 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 水 さくらのすましじる おいわいゼリー 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 おいわいゼリー	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 木 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 てんぶん 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 金 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



*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%

Eat イングリッシュ

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

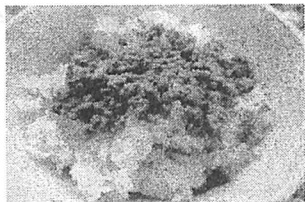
4月予定献立表

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）

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

日 曜	こんだて名	おもちに・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもちに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ）		おもち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	
17 月	ごはん ビビンバ（にく） （ナムル） ワンタンスープ かんそうござかな 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 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		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		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 はるだいこんのみそに 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		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 ひじきいりとりそぼろどんのぐ 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ざあんかけ はっぼうさい 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		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		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		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		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～

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。

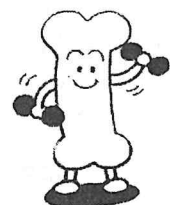


毎月の献立表に「食育くん」のマスコットが登場します。「食育くん」



～カルシウム強化献立～

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。