

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



感謝の気持ちを含めて、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	こんだて名	はし						びこう
		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・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・糧実類	
1	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	ごはん かつおのあげてり はくさいのあえもの わかだけじる 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 でんぶん	あぶら	こどもの日献立
8	ごはん あげじゃがいものうまに そくせきづけ 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	ごはん コーンしゅうまい マーボーどうふ 火 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) でんぶん さとう	あぶら	
10	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	あぶら	
11	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	オリーブあぶら あぶら オリーブあぶら	
12	ごはん さわらのてりやき きぬさやいりいためもの 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 でんぶん さとう ふ	あぶら	今月の野菜 きぬさや

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)	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 イート イングリッシュ

食べ物に関する英語②

stew

シチュー

fried egg

目玉焼き

ramen

ラーメン

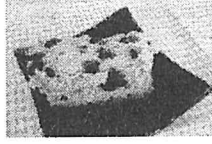
5月予定献立表

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	大さじ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	おもに						びこう
		おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもに体のちょうしきとどのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく方になるもの(きいろ)				
曜		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	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	おきごはん アスパラいりこめコカレー まめまめサラダ オレンジ 牛乳	とりにく ツナ だいず	牛乳	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	
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 こんにやく	ごはん さとう さとう	あぶら	
17	ごはん とりマヨソース うめちりあえ いかしんじょう 牛乳	とりにく 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	ごはん さとう さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
18	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる しょうろんぼう フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	ぶたにく なるど しょうろんぼう(ぶたにく)	ヨーグルト 牛乳	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 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 たけのことだいこんのもの 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	たけのこと 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 てんぷん さとう さとう	あぶら	食育給食の日 今月の野菜 たけのこと
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	牛乳	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)	
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 てんぷん	あぶら	
24	ごはん すぶた ナムル メロンゼリー 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこと きゅうり だいずもやし	ごはん てんぷん さとう メロンゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	
25	ソフトめん こめこのミートソース キャベツサラダ てづくりまっちゃケーキ 牛乳	ぶたにく どうにゅう	牛乳	にんじん トマト にんじん まっちゃ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ソフトめん てんぷん さとう さとう ケーキ(卵・乳なし) さとう	こめこのハヤシルウ あぶら 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 こんにやく	ごはん さとう てんぷん	ごま	カルシウム強化献立
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 じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	
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 たけのこと	ごはん さとう	ちゅうかドレッシング	
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 こんにやく 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	

* 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。