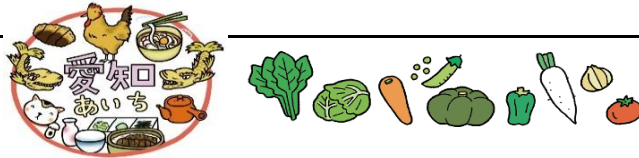


1月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

地場産物を知ろう！



わたしが住む海部地区は、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。

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

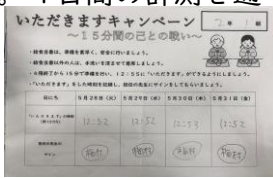
日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいり)		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		栄養価(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中
7	むぎごはん こめこのハヤシ		ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	むぎごはん さとう	オリーブあぶら こめこのハヤシルウ	小	571
火	すずなすずしろサラダ れんこんチップス 牛乳		かにふうみかまぼこ		どうみよう	かぶ だいこん れんこん	さとう	オリーブあぶら あぶら	中	725
8	ごはん じゃがいものうまに そくせきづけ てづくりふりかけ みかん 牛乳	○	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん あかじそ	たまねぎ こんにやく キャベツ たくあんづけ みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小	554
水	ごはん はっぼうさい	○	ぶたにく いか		にんじん ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ ヤングコーン きくらげ (キャベツ エリンギ) もやし	ごはん でんぶん	あぶら	小	574
木	はるまき かんてんサラダ 牛乳	○	(ぶたにく)		(にんじん いら) どうみよう		(こむぎこ) さとう	あぶら あぶら	中	726
10	ごはん さわらのみそゆうあんやき いそかあえ ぞうに 牛乳	○	さわら みそ とりにく		のり さやいんげん こまつな にんじん	ゆず キャベツ だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう もち		小	559
金									中	711

* 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～天王中学校～

天王中学校では、給食準備を素早く済ませ、給食を食べる時間をしっかり確保するために、「いただきますキャンペーン～15分間の己との戦い～」を給食委員が企画し、実施しました。15分間で給食準備が完了できることを目標として設定し、4時間目の終わりのチャイムが鳴ってから、「いただきます」をするまでの時間を計測しました。計測した結果を踏まえて、各クラスでの給食準備の改善へと役立てていただきました。4日間の計測を通して、「今日は早かったですよ」と話してくれる生徒も多く、意識を高く持ちながら、早く準備を進める姿が見られました。



見てみて!! 学校給食～南小学校～

南小学校では、給食委員会で給食中に気を付けてほしいことについてのポスター作りを行いました。みんなで話し合う中で、口の中にご飯を入れたまま喋らない、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする、みんなで協力して配膳するなど、様々な意見が出ました。その中から、食事に関するマナーについて呼びかけたいことを選んで一人一枚ポスターを作成し、各教室に掲示しました。みんなで話し合ったり、教室掲示したりすることを通して食事のマナーについて確認する良い機会となりました。給食の際には、食べ方や姿勢について意識している姿が見られました。



※「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20～30%
小学校 平均 (3・4年生)	587	16.2%	27.0%
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20～30%
中学校 平均	733	15.4%	24.5%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑩

spinach spring roll turnip tuna



ほうれん草 春巻き かぶ まぐろ 鮪

1月予定献立表

令和6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

あかあ 赤じそ和え



★材料（4人分）

- ・キャベツ 80g
- ・きゅうり 80g
- ・赤じそ粉 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1



給食では定番の和え物です。にんじん、白菜、もやしなどいろいろな野菜で試してみてください。

★作り方

- ① キャベツは、1.5cm位の幅にざく切りにする。
きゅうりは、4mm位の輪切りにする。
- ② お湯を沸かし、キャベツときゅうりをさっとゆでる。
ゆでたらザルにあげ、水で冷やし、水を切っておく。
- ③ ゆでた野菜と赤じそ粉を和え、薄口しょうゆで味を調えたら完成。



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）		栄養価 (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜		し	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	
14	ごはん ヤンニョムチキン うましおやさい はるさめスープ 牛乳	○	とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ	ごぼん でんぶん さとう みずあめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 583 中 735
15	ごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら のっぺいじる がまごおりみかんゼリー 牛乳	○	(ぶり) はんぺん とりにく		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん たまねぎ ごぼう	ごぼん さとう さとも でんぶん (がまごおりみかんゼリー)	あぶら	小 587 中 737
16	ごはん ドライカレー いろどりサラダ ポトフ 牛乳		ぶたにく だいず ウインナー		あかピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ごぼん さとう じゃがいも	あぶら こめこのカレールウ イタリアンドレッシング	小 562 中 709
17	あいちのたいごんはごはん ニギスフライのレモンソース しゅんぎくどツナのあえもの ちゃんこじる 牛乳	○	(ニギス) ツナ とりだんご やきどうふ あぶらあげ	今月の野菜	たいごんは しゅんぎく にんじん いら	レモン はくさい たまねぎ	ごぼん (パンこ) さとう さとう	あぶら 	小 586 中 758
20	あいちのこめこいりパン イカフライ コールスローサラダ ふゆやさいのとうにゅうスープ 牛乳		(イカ) とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン かぶ たまねぎ	あいちのこめこいりパン (パンこ) マカロニ	あぶら コールスロートレッシング オリーブあぶら こめこのホワイトルウ	小 629 中 735
21	ごはん ピピンバ(にく) ピピンバ(ナムル) かんこくもちいりスープ ココア牛乳のもと 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	ごぼん さとう かんこくもち (ココア牛乳のもと)	あぶら ごまあぶら ごま	小 575 中 723
22	ごはん さけのねぎソースかけ おかなマヨネーズあえ かんとうに 牛乳	○	さけ けずりぶし とりにく がんもどき	こんぶ 牛乳	こまつな にんじん	ねぎ れんこん コーン だいこん こんにやく	ごぼん さとう さとう さとう	マヨネーズ(卵なし)	小 534 中 676
23	ごはん ぶたにくのやさしいため あかじそあえ かぼちゃのみそする ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	(ヨーグルト) 牛乳	ピーマン あかじそ かぼちゃ にんじん みつば	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	ごぼん さとう でんぶん	あぶら	小 600 中 773
24	ごはん しおこうじからあげ みずなどはくさいのちゅうかあえ 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 たまねぎ きくらげ こしづねぎ	ごぼん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小 578 中 730
27	ごはん キャベツメンチカツ ひじきのいために いわしだんごじる 牛乳	○	(ぎゅうにく・ぶたにく) とりにく いわしだんご	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	(キャベツ たまねぎ) えだまめ だいこん ごぼう	ごぼん (パンこ) じゃがいも さとう	あぶら あぶら	小 590 中 746
28	ごはん つしまふいりみそおでん おひたし ういろう 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	だいこん こんにやく もやし コーン	ごぼん つしまふ さとも さとう さとう (ういろう)		小 614 中 756
29	ごはん かきましのぐ さばのあまずあんかけ はちはいじる ひとくちゼリー(ぶどう) 牛乳	○	とりにく さば ちくわ とうふ		にんじん	ごぼう こんにやく はくさい たまねぎ ねぎ	ごぼん さとう さとう でんぶん でんぶん ひとくちゼリー(ぶどう)	あぶら	小 642 中 819
30	きしめん きしめんのにしる ひとしおつけ つくりあまざけケーキ 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こぶちや 牛乳	にんじん こまつな だいごんば	たまねぎ だいこん はくさい きゅうり	きしめん ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう	あぶら	小 584 中 678
31	サンドイッチパンズパン てりやきルバ-ガー(ルバ-グ) てりやきルバ-ガー(マヨキャベツ) ★根菜たっぷりトマト煮込み 牛乳		(とりにく) とりにく だいず	今月の野菜 にんじん ブロッコリー トマト	(たまねぎ) キャベツ にんにく れんこん だいこん たまねぎ	サンドイッチパンズパン さとう でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし) オリーブあぶら	小 659 中 766	

1月24日(金)から30日(木)は、「全国学校給食週間」です。
愛知県や津島市の食材を使った献立を提供します。お楽しみに。



★根菜たっぷりトマト煮込みは、
神守小学校4年生伊藤愛莉さんが考えた献立です。



* 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。