

5月予定献立表

令和3年度

津島市神守学校給食共同調理場

食事のマナーのいろいろ

お子さんと一緒に、確認してみてください！

日曜	こんだて名	はし						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	
6 木	ごはん にくみそあんかけどんのぐ そくせきづけ ふのすましじる 牛乳	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば	しょうが たまねぎ えだまめ もやし キャベツ たくあんづけ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん ふ	あぶら	高台寺小6年なし 神島田小6年なし
7 金	ごはん あいちのしそいりはるまき はっぼうさい きゅうりのかおりづけ 牛乳	はるまき(とりにく) ぶたにく いか	牛乳	はるまき(しそ・にんじん) にんじん ピーマン	はるまき(たまねぎ ねぎ キャベツ) しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ きゅうり	ごはん はるまき(かわ) でんぷん さとう ごま ごまあぶら	あぶら あぶら	高台寺小6年なし 神島田小6年なし
10 月	ごはん いわしのうめに こんぶあえ いもだんごじる 牛乳	いわしのうめに(いわし) とりにく	こんぶ 牛乳	にんじん みつば	いわしのうめに(うめ) きゅうり はくさい たけのこ しめじ	ごはん じゃがいもだんご		
11 火	こがたロールパン いかフリッター(小2こ・中3こ) はるやさいとマカロニのクリームに フルーツポンチ 牛乳	いかフリッター(いか) ベーコン とうにゅう	いかフリッター(あおさ) 牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ りんご みかん ナタデココ レモンかじゅう	こがたロールパン いかフリッター(ころも) マカロニ さとう	あぶら *粉のホワイトルウ オリーブあぶら	神島田小5年なし
12 水	ごはん かぼちゃフライ うましおキャベツ けんちんじる 牛乳	かぼちゃフライ(ぶたにく) とりにく とうふ あぶらあげ	しらすぼし 牛乳	かぼちゃフライ(かぼちゃ) にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん かぼちゃフライ(ころも) さとう	あぶら ごまあぶら	神島田小5年なし
13 木	しらたまうどん ごもくうどん だいこんサラダ あいちまっちゃんのケーキ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく あずき とうにゅう	わかめ 牛乳	にんじん とうみょう まっちゃん	たまねぎ しいたけ だいこん	しらたまうどん さとう ケーキ(乳・卵なし) さとう	オリーブあぶら マーガリン(乳・卵なし)	
14 金	ごはん しゅうまい(小2こ・中3こ) マーボーどうふ パンサンスー 牛乳	しゅうまい(ぶたにく・とりにく) とうふ ぶたにく みそ とりハム	牛乳	にんじん	しゅうまい(たまねぎ) たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん しゅうまい(かわ) さとう でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	経間小6年なし

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

※「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	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	603	16.5%	28.4%
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	757	15.7%	26.1%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう②

cherry さくらんぼ	cucumber きゅうり	donut ドーナッツ	dumpling だんご
---------------------	----------------------	--------------------	---------------------

* 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。



つくってみよう！給食レシピ



ぶたのひき肉を使った肉じゃがです。お肉は、とりのひき肉を使つて作ると、さっぱりとした仕上がりになります。

じゃがいもの そぼろ煮



★材料 (4人分)

・じゃがいも	ちゅうこ 中2個	・さやいんげん	20g
・ぶたひき肉	60g	・しょうゆ	おお 大さじ2
・糸こんにゃく	40g	・砂糖	おお 大さじ1
・たまねぎ	1/2個	・みりん	おお 大さじ1
・にんじん	1/4本	・だし汁	1カップ
・はんぺん	40g	・あぶら	てきりょう 適量

★作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。たまねぎは1cmくらいにスライスし、にんじんはいちょう切り、はんぺんは食べやすい大きさに切り、糸こんにゃくは5cmくらいに切り、下ゆでしておく。さやいんげんは1cmくらいに切る。
- ② 鍋に油を入れ、ぶたひき肉をいためる。色がかわってきたら、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、油がまわる程度にいためる。
- ③ ②にだし汁を加え、煮立ったらアクをすくい取る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなってきたら、はんぺん、糸こんにゃくを加える。
- ⑤ Aの調味料を加え、じゃがいもに味がしみこんだら、彩りのさやいんげんを加え、完成。



日曜	こんだて名	は し						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 けんちんしのだ ごまあえ しろみそする 牛乳	けんちんしのだ (さかな・あぶらあげ) ぶたにく みそ	けんちんしのだ (ひじき) 牛乳	けんちんしのだ (にんじん) にんじん	もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう てんぷん さとう	ごま	経間小6年なし
18火	サンドイッチパンズパン セルフえびカツバーガー (えびカツ) (キャベツソテー) コンソメスープ がまごおりみかんゼリー 牛乳	えびカツ (えび・さかな) ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えびカツ (たまねぎ) キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	サンドイッチパンズパン えびカツ (ころも) じゃがいも がまごおりみかんゼリー	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	
19水	ごはん さわらのてりやき はるやさいのどぼろに きぬさやのあえもの 牛乳	さわらのてりやき (さわら) とりにく がんもどき ハム	こんぶ 牛乳	にんじん きぬさや	だいこん たけのこ こんにゃく しょうが キャベツ	ごはん さとう てんぷん	たまねぎドレッシング	食育給食の日 今月の野菜 たけのこ・きぬさや
20木	おぎごぼん カレーライス フランクフルト まめまめサラダ 牛乳	ぶたにく フランクフルト ツナ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ コーン きゅうり	おぎごぼん じゃがいも	カレールウ あぶら マヨネーズ (卵なし)	
21金	ごはん ちくわのいそべあげ (小2こ・中3こ) おひたし かきたまじる 牛乳	ちくわ たまご とりにく とうふ	あおりのこ 牛乳	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう てんぷん	あぶら	
24月	ごはん ★絶品とりマヨ さんしよくあえ なまあげのみそする 牛乳	とりにく なまあげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん みつば	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ えのきたけ	ごはん てんぷん さとう さとう	あぶら マヨネーズ (卵なし)	「絶品とりマヨ」は「津島市献立コンクール」で昨年度、藤浪中学校1年生の垣見里奈さんが考えた献立です。
25火	ごはん ぎょうざ (小2こ・中3こ) きりぼしパンパンジー ちゅうかごもくスープ ひとくちゼリー (小・中2こ) 牛乳	ぎょうざ (とりにく ぶたにく) とりにく いか かにふうみかまぼこ	牛乳	ぎょうざ (にら) とうみょう にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ (たまねぎ キャベツ) きりぼしだいこん もやし たまねぎ きくらげ	ごはん ぎょうざ (かわ) さとう はるさめ ひとくちゼリー (ようなし・りんご)	パンパンジーソース ごま	
26水	ごはん さばのぎんがみやき くきわかめいりきんぴらのっぺいじる 牛乳	さばのぎんがみやき (さば・みそ) ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ	くきわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう てんぷん	ごまあぶら ごま	カルシウム強化献立
27木	ソフトめん ミートソース オムレツ ひじきとツナのあえもの 牛乳	ぶたにく オムレツ ツナ	ひじき 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ	ソフトめん てんぷん さとう	ハヤシルウ あぶら	
28金	ごはん あげまぐろのレモンソース いるどりあえ さわにわん 牛乳	まぐろ ハム ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら	
31月	ごはん ごぼういりつくね (小2こ・中3こ) じゃがいものそぼろに ゆかりあえ にゅうさんきんいんりょう 牛乳	つくね (とりにく) ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん ゆかりこ	つくね (ごぼう たまねぎ) たまねぎ こんにゃく もやし はくさい	ごはん じゃがいも さとう	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。