

# 5月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場



楽しく 食事のマナーを見直して楽しい食事の場を作しましょう！



よい姿勢で食事をしよう！



私たちは家で食事をしたり、学校で給食を食べたり、外食をするなど、様々な食事の場があります。

みなさんは食事をするときどんなことに気を付けていますか？

ひじをついていませんか。  
背筋はピンと伸ばしましょう。

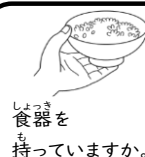


本を読みながらなど  
「ながら食べ」をして  
いませんか。



正しい姿勢で食べるには…

座わったときに のかたが  
できるように心がけましょう。



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どとるもの(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 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	小	中	小	中
1 水	ごはん けんちんしのだのうまに みつばのツナあえ さわにわん まっちゃいりふりかけ/牛乳	○ (とうふ・あぶらあげ) ツナ ぶたにく	(ひじき)  牛乳	(にんじん) みつば にんじん	もやし ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ まっちゃいりふりかけ	ごはん さとう でんぶん さとう	さとう	さとう	小	558	
											中
2 木	ごはん かつおのあげてり はくさいのあえもの わかたけじる かしわもち 牛乳	○ (かつお) とりにく かまぼこ とうふ	こぶちや 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 こんにやく	ごはん (てんぶん) さとう さとう	さとう	あぶら	小	609	
											中
7 火	ごはん スタミナどんのぐ ちゅうかさラダ キムチスープ 牛乳	○ ぶたにく なまあげ	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 きくらげ しめじ	ごはん さとう さとう さとう	さとう	あぶら ごまあぶら	小	557	
											中
8 水	ごはん コロッケ こんぶあえ とりつくねじる 牛乳	○ (ぶたにく・ぎゅうにく) とりにく とりだんご	しおこんぶ 牛乳	(にんじん・パセリ) とうみよう にんじん こまつな	(たまねぎ) キャベツ もやし たまねぎ	ごはん (じゃがいも パンこ) さとう	さとう	あぶら	小	593	
											中
9 木	あいちのこめこいりパン 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 ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン	マッシュルーム たまねぎ れんこん だいこん コーン	あいちのこめこいりパン スパゲティ さとう さとう	さとう	あぶら あぶら オリーブあぶら	小	682	
											中
10 金	ごはん さばのこうじやき ひじきのいために じゃがいものしろみそする 牛乳	○ さば とりにく ちくわ みそ	ひじき 牛乳	にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん さとう さとう さとう	さとう	あぶら	小	592	
											中

## 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。

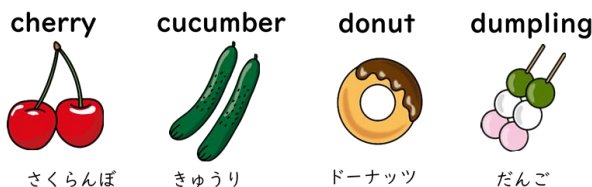
※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。  
おはしを忘れずに持ってきてください。

### 〈今月の栄養値〉

	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)	583	16.2%	27.9%
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	739	15.4%	25.5%

## Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう②



さくらんぼ きゅうり ドーナツ だんご

# 5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



### 沢煮椀



#### ★材料（4人分）

ぶた肉	60g	ごぼう	40g
だいこん	1/8本	うすくちしょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2個	酒	小さじ1
にんじん	1/2本	塩	少々
ねぎ	1/4本	だし汁	800ml
干しいたけ	大1個		

沢煮椀は千切りにした野菜とぶた肉をだし汁で煮込んだ料理です。「沢」には「具だくさんの」という意味があります。

#### ★作り方

- ① 干しいたけをぬるま湯で戻しておく。
- ② ねぎを小口切りにする。ぶた肉、干しいたけ、他の野菜はすべて千切りにする。ごぼうは、切ったあと水にさらしておく。
- ③ だし汁を沸騰させ、ぶた肉を入れて煮立たせる。あくが出てきたら丁寧に除く。
- ④ ねぎ以外の野菜を硬いものから入れていく。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったなら、干しいたけを入れる。
- ⑥ うすくちしょうゆと酒を入れ、塩で味を調え、ねぎを加えて煮立たせて、完成。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしよとどのえるもの（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 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	
13 月	ごはん はんぺんのおこのみあげ あっさりづけ ごもくじる 牛乳	○	はんぺん けずりぶし ぶたにく あぶらあげ	あおりの こぶちや 牛乳	みずな にんじん みつば	だいこん ごぼう たけのこ しめじ	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら	小 533 中 679
14 火	むぎごはん アスパラいりこめココレー マカロニサラダ オレンジ 牛乳		ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも こめこのカレールウ マカロニ	あぶら マヨネーズ（卵なし）	小 592 中 743
15 水	ごはん いわしのしょうがに きぬさやいりいためもの みそしる 牛乳	○	（いわし） ベーコン とりにく なまあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	（しょうが） キャベツ きぬさや たまねぎ えのきたけ	ごはん	あぶら	小 565 中 720
16 木	しらたまうどん こぎねうどんのしる おかあえ さつまいもむしパン 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	牛乳	にんじん さやいんげん どうみょう	ごぼう たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	しらたまうどん てんぶん さとう ホットケーキミックス（乳・卵なし） さとう さつまいも	あぶら	小 623 中 721
17 金	ごはん きびなごのカリカリフライ たけのこだしこんのもの こまつなのおひだし 牛乳	○	（きびなご） がんととき はんぺん とりにく	こんぶ 牛乳	にんじん こまつな にんじん	今月の野菜 たけのこ だいこん しょうが はくさい	ごはん （じゃがいも） さとう てんぶん さとう	あぶら 	小 510 中 669
20 月	ごはん とりマヨソース あかじそあえ いかしんじょうじる 牛乳	○	とりにく いかしんじょう	牛乳	あかじそ にんじん みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん てんぶん さとう さとう	あぶら マヨネーズ（卵なし）	小 579 中 732
21 火	ごはん コーンしゅうまい マーボー豆腐 ナムル 牛乳		（ぶたにく・とりにく） どうぶ、ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	（コーン・たまねぎ） にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいずもやし	ごはん （ごむぎこ） さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	小 599 中 773
22 水	ごはん あじじゃがいものうまに そくせきづけ てづくりひじきいりふりかけ 牛乳	○	とりにく はんぺん けずりぶし	ひじき しらす 牛乳	にんじん さやいんげん だいこんば	たまねぎ こんにやく きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 575 中 732
23 木	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） とうにゅうスープ （中）ひとくちゼリー（りんご） 牛乳		（とりにく） とりにく とうにゅう みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	（たまねぎ） キャベツ コーン たまねぎ	サンドイッチパンズパン さとう マカロニ こめこのホワイトルウ （中）ひとくちゼリー（りんご）	オリーブあぶら	小 602 中 796
24 金	ごはん さけのねぎソースがけ きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる 牛乳	○	さけ かにふうみかまぼこ たまご とりにく とうぶ	牛乳	チンゲンサイ にんじん みつば	ねぎ きりぼしだいこん えだまめ えのきたけ	ごはん さとう さとう てんぶん	ごま	小 537 中 681
27 月	ごはん あおじそいりあじフライ じゃがいもいりきんぴら しらたまじる 牛乳	○	（あじ） ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	くきわかめ 牛乳	（あおじそ） にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん （パンこ） じゃがいも さとう こめこだんご	あぶら あぶら	小 578 中 738
28 火	ごはん すぶた ピリからきゅうり ひとくちチーズ 牛乳	○	ぶたにく	ひとくちチーズ 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 ヤングコーン きゅうり	ごはん てんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	小 591 中 775
29 水	ごはん さわらのみぞれかけ だいずのごもくいため すましじる 牛乳	○	さわら とりにく だいず ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにやく えだまめ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう てんぶん さとう ふ	あぶら	小 516 中 668
30 木	ソフトめん にくみそめんのしる ショウロンボウ フルーツカクテル 牛乳	○	ぶたにく はんぺん みそ （ぶたにく）	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ （たまねぎ・キャベツ） もも バイン りんご レモン	ソフトめん さとう てんぶん （はるさめ・ごむぎこ） カクテルゼリー さとう	あぶら	小 669 中 838
31 金	ごはん ツナどんのぐ ポテトサラダ こんさいじる 牛乳	○	ツナ ハム とりにく なまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも てんぶん	マヨネーズ（卵なし）	小 583 中 737

\* 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。