

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よう。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。

食卓の作法

食事をおいしく楽しくするマナー

食卓の作法

感謝の気持ち
ちを込めて、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
が口に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 1群 魚・肉・卵・豆・豆腐類	おもち・にんじん・はねになるもの(鶏かいる) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	おもちに体のちようしをどどのえるもの(みどりいろ) 3群 緑黄色野菜	おもちにばたらく力になるもの(きいろ) 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	びごう
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) かにかぶみかまぼこ 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 かつおのあげり はくさいのあえもの わかめ汁 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 てんぷん	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	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 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 マーボー豆腐 キャベツのごまふうみづけ 牛乳	コーンしゅうまい(コーン・ピー) ぶたにく とうふ 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) てんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
10	ごはん スタミナどんぐり かんでんのあえもの キムチスープ 牛乳	ぶたにく やき豆腐	かんでん 牛乳	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 あぶら	
11	ごはん このたロールパン トマトスパゲティ れんこんチヂミ だいこんサラダ 牛乳	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン 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	このたロールパン 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 さくらんぼのたまご たまご汁 牛乳	さわら とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ さくらんぼ たまねぎ	ごはん てんぷん 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 イングリッシュ

食べ物に関する英語②

stew fried egg ramen

シチュー 目玉焼き 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	小さじ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	おもにちやく・ほねになるもの(あかいろ)	おもにちやく・しよ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)	びごう			
曜		1群 肉・卵・豆・豆腐品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	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 アスパラういめこカレー まめまめサラダ オレンジ 牛乳	とりにく ツナ だいず		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 くさ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	くさわかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ たまねぎ こんにゃく	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 いかしんじょうじる 牛乳	とりにく いかしんじょう	しらすばし 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)		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(わか・ほろさめ) さとう		
19	ごはん きびなごフライのあまずあんかけ たけのこごだいのにもの おひたし 牛乳	きびなごフライ(きびなご) とりにく かんもどき はんぺん	こんぶ 牛乳	にんじん こまつな	たけのこ だいこん しょうが もやし	ごはん おき(にちも) さとう てんぷん さとう	あぶら	食育給食の日 今月の野菜 たけのこ
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		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	さいやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん きす(にちも) 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		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり だいずもやし	ごはん てんぷん さとう	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 てづくりまっちゃんケーキ 牛乳	ぶたにく どうにゅう		にんじん トマト にんじん まっちゃん	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・あせ) かにぶどうみかまぼこ とりにく なまあげ		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 こんにゃく	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		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(にちも) 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	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 こんにゃく 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。