

4月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度は4月10日から給食が始まります。子どもたちが楽しい学校生活を送れるように、安心・安全でおいしい給食作りに努めたいと思います。今年度もよろしく願います。

きょうりょく たの しょくじ
協力して楽しい食事をしよう

給食の時間は、学習の時間と違ってくつろいだ気持ちになります。しかし、気がゆるみすぎてマナーが悪くなってしまうと、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。

みんなで協力しあい、楽しい給食の時間になるようにしましょう。

「いただきます」、「ごちそうさま」
のあいさつをしよう

よい姿勢で食べよう

食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま
おしゃべりしないようにしましょう

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 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	小	中
10	ごはん こめこのカレー フランクフルト 水 ふくじんあえ 牛乳		ぶたにく フランクフルト		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも こめこのカレールウ	あぶら	小	619
11	せきはん とりにくのからあげ とさあえ さくらのすましじる 木 おいしいデザート(ゼリー) 牛乳	○	とりにく かつおぶし かまぼこ		こまつな にんじん みつば	しょうが もやし だいこん たまねぎ	ごはん あずき でんぷん さとう おいしいデザート(ゼリー)	あぶら	小	615
12	サンドイッチロールパン てづくりいちごジャム 金 コーンフライ アスパラいりとうにゅうポタージュ 牛乳		とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん アスパラガス	今月の野菜 いちご レモン (コーン) たまねぎ	サンドイッチロールパン さとう (こむぎこ) こめこのホワイトルウ	あぶら	小	721
									中	861

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。

はる しゅん た もの
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)	584	16.3%	28.4%
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	738	15.5%	25.9%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう①

apple	avocado	broccoli	bamboo shoot
りんご	アボカド	ブロッコリー	たけのこ

4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



あじ以外の魚でもおいしく食べられます。お好みで、にんじんやねぎ、たまねぎやピーマン、赤パプリカなどを入れると、彩りがよく、野菜もたくさんとることができます。

あじの甘酢あんかけ





★材料（4人分）

・あじの切り身	4切	A
・かたくり粉（あじの切り身用）	適量	
・揚げ油	適量	
・しょうゆ	おおよそ 大さじ1	
・砂糖	おおよそ 大さじ1	
・酢	おおよそ 小さじ2	
・みず	おおよそ 大さじ2	
・かたくり粉	おおよそ 小さじ1	

★作り方

- ① あじの水分をキッチンペーパー等でしっかりとる。
- ② あじにかたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ ②に④をかけ、完成。



日	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 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	
15月	ごはん まぐろのレモンソースがけ さんしょくあえ ぶたじる 牛乳	○	まぐろ		レモン だいこん たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう さとう	あぶら	小 559 中 708	
			ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん みずな にんじん みつば				
16火	ごはん ピビンバ（にく） ピビンバ（ナムル） ワンタンスープ ひとくちゼリー（もも） 牛乳	○	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 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	ごはん さとう ワンタン ひとくちゼリー（もも）	あぶら ごまあぶら ごま	小 544 中 705
17水	ごはん さわらのてりやき はるだいこんのうまに いそかあえ 牛乳	○	さわら とりにく はんぺん がんとどき	のり 牛乳	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう		小 553 中 713
18木	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる あいちしょくざいりあげぎょうざ かんでんサラダ 牛乳	○	ぶたにく なんと （ぶたにく）	かんてん 牛乳	にんじん チンゲンサイ （にんじん） とうみょう	にんにく しょうが たまねぎ はくさい （たまねぎ れんこん） もやし コーン	ちゅうかめん （こむぎこ） さとう	あぶら あぶら あぶら	小 594 中 723
19金	あいちのこめこいりパン ハンバーグのしんたまねぎソースかけ アルファベットスープ フルーツポンチ 牛乳	○	（とりにく） ぶたにく	 牛乳	にんじん パセリ	今月の野菜 （たまねぎ） たまねぎ キャベツ しめじ ナタデココ みかん パイン レモン	あいちのこめこいりパン さとう でんぶん マカロニ さとう		小 605 中 761
22月	ごはん ひじきいりとりそぼろどんのぐ ひとしおづけ いもだんごじり とうにゅうムースだいふく 牛乳	○	とりにく はんぺん あぶらあげ	ひじき こぶちや 牛乳	みつば だいこんば にんじん	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいもだんご とうにゅうムースだいふく	あぶら	小 611 中 756
23火	ごはん れんこんのはさみあげ こまつなのツナマヨあえ たけのこのみそしる 牛乳	○	（とりにく） ツナ かまぼこ なまあげ みそ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	（れんこん たまねぎ しいたけ） キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん （こむぎこ）	あぶら 卵なしマヨネーズ	小 547 中 719
24水	ごはん ぶたキムチ きゅうりとコーンのかおりづけ ちゃんこじる 牛乳	○	ぶたにく とりだんご あぶらあげ	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが キムチ たまねぎ きゅうり コーン はくさい えのきだけ しょうが	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 564 中 718
25木	ごはん あじのあまざんかけ きわめいりきんぴら ぐだくさんじる 牛乳	○	あじ ベーコン とりにく とうふ	くきわかめ 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ だいこん こんにやく	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら あぶら	小 548 中 700
26金	むぎごはん こめこのハヤシ はるキャベツとまめのサラダ オレンジ 牛乳	○	ぶたにく だいず	牛乳	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 えだまめ キャベツ オレンジ	むぎごはん こめこのハヤシルウ さとう さとう	あぶら オリーブあぶら	小 538 中 681
30火	ごはん やきにくどんのぐ わふうポテトサラダ しろみそしる 牛乳	○	ぶたにく ハム こうやどうふ みそ あぶらあげ	あおのり 牛乳	いら にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり はくさい だいこん しめじ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	小 571 中 725

～食育給食の日～

毎月19日は「食育の日」です。（食育基本法より）
津島市の小・中学校では、19日を「食育給食の日」として
安全でおいしい給食を心がけることはもちろん地元の食材を
取り入れた献立を作成しています。
毎月の献立表に「食育くん」のマスコットが登場します。



～カルシウム強化献立～

児童生徒に不足しがちなカルシウムをたくさんとれるように
カルシウム強化献立を月に一度実施しています。その日の献立
表には「カルちゃん」が登場します。カルシウムは、骨や歯を
丈夫にするほかにイライラを静めるなど、大切な働きをしてい
ます。牛乳や乳製品、海藻、小魚、大豆製品などに多く含まれ
ているので、おうちでも食べるようにしましょう。



「カルちゃん」

* 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。