



4月予定献立表



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ)	おもにはたらくかになるもの (きいろ)	びこう
11月 牛乳	ごはん カレーライス はながたとうふバーグ はるやさいのあっさりづけ おいおいデザート		ふたにく 牛乳 はながたとうふバーグ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ うど アスパラガス	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう おいおいデザート	カルシウムきょうかこんだて
12月 牛乳	せきはん もちりしゃきしゃきれんこんデリヤキ だいこんサラダ はなふじる	○	ハンバーグ 牛乳 かまぼこ とうふ	れんこん だいこん もやし えだまめ にんじん はくさい	せきはん もち さとう でんぷん あおじそドレッシング ふ	「もちりしゃきしゃきれんこんデリヤキ」は「津島市給食献立コンクール」で昨年産南小学校6年生の川井菜里美さんの考えた料理です。
13月 牛乳	スライスパン てづくりいちごジャム エビクリームコロッケ コンソメスープ		牛乳 エビクリームコロッケ ウインナー	いちご レモンじり にんじん マッシュルーム きゃべつ たまねぎ	スライスパン さとう あぶら マカロニ あぶら	
14月 牛乳	むぎごはん はっぼうさい はるまき てづくりあんにとろふ		ふたにく いか 牛乳 はるまき (にく)	たけのこ ヤングコーン はくさい たまねぎ にんじん ピーマン パイナップル もも	むぎごはん あぶら でんぷん はるまき (かわ) あぶら さとう ゼリーのもと	
15月 牛乳	ごはん やきにく いそかあえ いもだんごじる	○	ふたにく 牛乳 のり	たまねぎ あかピーマン にんにく しょうが りんご はくさい きゅうり にんじん だいこん こまつな	ごはん さとう あぶら いもだんご こんにゃく	
18月 牛乳	ごはん もちいりいなり きぬさやのたまごとじ けのじる	○	もちいりいなり (あぶらあげ) ふたにく はんぺんあられ たまご こうやどろふ なまあげ だいす こんぶ みそ	きぬさや たまねぎ ふき さんさい かぶ にんじん	ごはん もちいりいなり (もち) さとう	
19月 牛乳	ごはん じゃがいものうまに しろみざかなのフリッター (2こ) れんこんとみつばのごまずあえ	○	とりにく はんぺん 牛乳 しろみざかなのフリッター	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん みつば きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう ごま	しょくいくきゅうしょくのひ 4月のやさい れんこん みつば
20月 牛乳	ごはん とりにくのからあげ (2こ) きゃべつのおひたし ごもくじる あいちののりつくだに	○	とりにく 牛乳 ふたにく とうふ のり	にんにく しょうが きゃべつ さやいんげん しめじ しいたけ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さつまいも	
21月 牛乳	ソフトめん ミートソース ひじきサラダ てづくりはるのケーキ	○	ふたにく 牛乳 ひじき 牛乳 おから	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト コーン だいすもやし チンゲンサイ	ソフトめん さとう でんぷん さとう あぶら むしばんミックスこ	
22月 牛乳	ごはん かんとうに あいちのなのはないりはんぺん はるやさいのあえもの	○	とりにく がんもどき 牛乳 うすらたまご こんぶ あいちのなのはないりはんぺん みそ ハム	だいこん にんじん きゃべつ ごぼう もやし	ごはん こんにゃく かくふ さとう さとう さとう	
25月 牛乳	ごはん たけのこごはん さわらのレモンソース かきたまじる	○	とりにく 牛乳 さわら たまご	たけのこ レモンじり えのきだけ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい	ごはん こんにゃく さとう あぶら さとう でんぷん でんぷん	
26月 牛乳	ごはん フェジョンアータ グリーンサラダ ムケッカ		だいす ベーコン とりにく 牛乳 えび いか	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ フロccoli レタス たまねぎ トマト セロリ パセリ ココナッツミルク レモンじり	オリーブあぶら でんぷん さとう あぶら オリーブあぶら でんぷん さとう	ブラジルの料理
27月 牛乳	こがたロール とちぎじゃがいもいりやきそば かんぴょうサラダ コーヒー牛乳のもと		ふたにく ハム あおのり 牛乳	きゃべつ にんじん べにしょうが かんぴょう あかピーマン きゅうり コーン	こがたロールパン やきそば じゃがいも あぶら マヨネーズ コーヒー牛乳のもと	栃木県の郷土料理 6年生修学旅行
28月 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ちくわとえだまめのあますからめ もやしのナムル		とうふ ふたにく みそ 牛乳 ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく えだまめ だいすもやし ほうれんそう	ごはん さとう あぶら でんぷん あぶら さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら	6年生修学旅行

* 「はし」に○が付いている日は「はし」を使って食べる献立です。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 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校4月平均	614	24.0	28.1%

昨年度の津島市給食献立コンクールの入賞献立について

みなさんが楽しみにしている献立コンクールの作品を給食に出すのが遅くなってごめんなさい。今後の提供予定 (学年は昨年度の入賞時のものです)

5月: 「ごはんがすすむさけのぼんずやき」 (神島田小学校3年生の青山真理さん作)
「白菜とじゃがいもの野菜たくさんカレースープ」 (暁中学校1年生の中垣内亜美さん作)

6月: 「コーンと鶏肉のふわふわ揚げ」 (神守小学校2年生の松尾智美さん作)

カルシウム強化献立について

児童生徒の食事で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設定しています。その日の献立カレンダーには「カルちゃん」が登場します。カルシウムは、骨や歯をしょうぶにするほかに、イライラをしずめるなど、体の中で大切なはたらきをしています。カルシウムは、牛乳、乳製品、海そう、小魚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。

カルちゃんです。よろしくね!

食育給食について

毎月19日は「食育の日」です。(食育基本法) 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。毎月の献立カレンダーに「食育くん」のマスコットが登場します。

しょくいくくんです。よろしく!

* 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。