

# 7月予定献立表

令和3年度

津島市立南小学校

## 食事のマナーを見直して、 楽しい食事の場を作ろう！

みなさんは、食器やはしを正しく持ったり、  
楽しい雰囲気の中で食事をしたりできています  
か？食事のマナーは、一緒に食事をする人たちが、  
気持ちよく楽しく食べられるようにするための  
思いやりです。この機会に見直してみま  
しょう。

はしを正しく持っていますか？

①

えんぴつのように、はしを1本持ちます。

②

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

**これは食事のマナー違反！  
気を付けましょう！**

ふざけながら食べる

食事中にふざわしくないことを話す

食器の音をたてる

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)		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)		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	
1 木	ごはん カジキのみぞれかけ やさいのうめあえ なすとモロヘイヤのみそする 牛乳	○ かじき ぶたにく みそ なまあげ		牛乳	モロヘイヤ	だいこん キャベツ もやし きゅうり うめ なす ごぼう	ごはん さとう てんぷん さとう		
2 金	ごはん たこいりはんぺん とさあえ とうふのすましじる メロン 牛乳	○ たこいりはんぺん(たこ さかな) とりにく とうふ あぶらあげ		かつおぶし わかめ 牛乳	さやいんげん にんじん	たこいりはんぺん(ねぎ キャベツ) はくさい ねぎ メロン	ごはん さとう さとう	あぶら	半夏生献立
5 月	ごはん やきにくとどんぶりのぐ そくせきづけ たまふじる かんそうこざかな 牛乳	○ ぶたにく かまぼこ		かんそうこざかな 牛乳	ピーマン にんじん みつば	にんにく しょうが キャベツ もやし たくあんづけ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう ふ	あぶら	
6 火	ごはん マーボーどうふ しゅうまいのなつやさいあんかけ (2こ) キャベツのあえもの 牛乳	○ とうふ ぶたにく みそ しゅうまい(ぶたにく)		牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えだまめ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう てんぷん しゅうまい(かわ) さとう てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
7 水	ごはん セレクトおかず(ほしがたコロッケ・ おさかなフライ) じゅうろくささげのごまあえ あまのがわじる セレクトデザート(あまのがわゼリー・ おほしさまタルト・わらびもち) 牛乳	○ ほしがたコロッケ(ぶたにく) おさかなフライ(たら) とりにく あぶらあげ かまぼこ わらびもち(きなこ)		牛乳	おさかなフライ(にんじん) にんじん じゅうろくささげ オクラ	ほしがたコロッケ(たまねぎ) おさかなフライ(キャベツ たまねぎ) もやし だいこん しめじ	ごはん ほしがたコロッケ(じゃがいも ころも) おさかなフライ(ころも) さとう そうめん あまのがわゼリー おほしさまタルト わらびもち	あぶら あぶら ごま	七夕献立 セレクト給食
8 木	サンドイッチロールパン スラッピージョー コールスローサラダ やさいスープ 牛乳	○ ぶたにく きゅうりにく だいず ウインナー		牛乳	トマト さやいんげん ピーマン にんじん パセリ	グリーンピース たまねぎ キャベツ だいこん	サンドイッチロールパン こめこのハヤシロウ さとう てんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	
9 金	ごはん あげまぐろのあまがらめ さんしよくあえ とうがんじる れいとうみかん 牛乳	○ まぐろ とりにく		牛乳	とうみょう にんじん みつば	もやし コーン とうがん しいたけ れいとうみかん	ごはん さとう	あぶら たまねぎドレッシング	

夏が旬の食べ物

すいか

パイナップル

きゅうり

トマト

あじ

※「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	599	16.9%	26.9%
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	747	16.1%	24.5%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう④

grape

ぶどう

green tea

緑茶

honey

はちみつ

ham

ハム

\* 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。