

# 4月予定献立表

令和4年度

津島市立南小学校

## つく 作ってみよう！給食レシピ

### ツナフレーク ごはんの具



#### ★材料（4人分）

・ツナ缶	2缶	・しょうゆ	大さじ1・1/2
・むきえだまめ	20g	・砂糖	大さじ1
・しょうが	1/2片	・酒	小さじ1/2
・かたくり粉	小さじ1/2	・ごはん	お茶碗4杯

ツナ缶の代わりに、さけフレークを使ってもおいしく出来ます。また、炒り卵と一緒にごはんのせて、三色丼にしても、見た目も鮮やかでおいしい丼ぶりになります。

#### ★作り方

- ① しょうがはすりおろす。むきえだまめはゆでておく。
- ② ツナ缶は、軽く油を切っておく。
- ③ 鍋を火にかけ、おろしたしょうがと②のツナを入れ、いためる。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆを入れ、味を調える。
- ⑤ 最後にむきえだまめを加え、水溶きかたくり粉でまとめる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤の具を上にも盛り付けいたら、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）		びごう
			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	
18 月	ごはん ぶたにくのあおなため はるキャベツのツナサラダ じゃがいものみそしる 牛乳	○	ぶたにく ツナ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ（卵なし）	
19 火	ごはん さわらのしんたまねぎソースかけ ひじきのいために たけのこのすましじる 牛乳	○	さわら とりにく かにふうみかまぼこ	ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん みつば	たまねぎ たけのこ だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら 	食育献立の日 今月の野菜② たまねぎ 
20 水	ごはん ★しろみさかなのトロトロやさいあん ワントンスープ プリン 牛乳	○	しろみさかな（ホキ） ベーコン あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ワントン プリン（乳・卵なし）	あぶら ごまあぶら	「しろみさかなのトロトロ やさいあん」は、「津島市 献立コンクール」で昨年 度、高台寺小学校1年生の 玉城蒼心さんが考えた献立 です
21 木	ツイストロールパン ハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳		ハンバーグ（とりにく） ぶたにく	牛乳	とうみょう にんじん パセリ	ハンバーグ（たまねぎ） キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	ツイストロールパン さとう でんぶん	たまねぎドレッシング	
22 金	ごはん いわしのうめに にくじゃが そくせきづけ 牛乳	○	いわしのうめに（いわし） ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん	いわしのうめに（うめ） たまねぎ こんにゃく もやし たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
25 月	おぎごはん こめこのハヤシライス カラフルサラダ オレンジ 牛乳		ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン オレンジ	むぎごはん さとう さとう	オリーブあぶら こめこのハヤシルウ オリーブあぶら	
26 火	ごはん れんこんのはさみあげ はるだいこんのうまに はくさいのあえもの あじつけのり 牛乳	○	れんこんのはさみあげ（とりにく） とりにく がんもどき ちくわ	あじつけのり 牛乳	にんじん さやいんげん	れんこんのはさみあげ（れんこん） だいこん しいたけ きゅうり はくさい	ごはん れんこんのはさみあげ（ころも） さとう さとう	あぶら	
27 水	ごはん ツナフレークごはんのぐ こんぶあえ ぐだくさんじる 牛乳	○	ツナ とりにく なまあげ	しおこんぶ 牛乳	にんじん みつば	えだまめ しょうが キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん		
28 木	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる はるまき とうにゅうあんにんフルーツ 牛乳	○	ぶたにく なんと はるまき（ぶたにく）	牛乳	にんじん はるまき（にんじん・にら）	にんにく しょうが はくさい たまねぎ ねぎ はるまき（キャベツ・もやし） ナタデココ レモンかじゅう もも バイン	ちゅうかめん はるまき（かわ） さとう とうにゅうあんにんゼリー	あぶら あぶら	

### ～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。「食育くん」



### ～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・大豆製「カルちゃん」  
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。



\* 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。