４月予定献立表

令和5年度　　津島市立南小学校

作ってみよう！給食レシピ

鮭フレーク ごはんのぐ

そのまま食べられる鮭フレークですが、たまねぎと炒め、甘辛く仕上げてもおいしいです。また、枝豆やパセリを入れると、彩りがよくなります。

★材料（４人分）

・ご飯	茶碗４杯	・砂糖	大さじ１
・鮭フレーク	１２０ｇ	・酒	大さじ１
・たまねぎ	１/２個	・しょうゆ	大さじ２
・油	大さじ１		

★作り方

① たまねぎは、粗みじん切りにする。
② フライパンに油をひき、たまねぎをいためる。
③ たまねぎが茶色くなったら、鮭フレークを入れる。
④ 弱火にして、砂糖、しょうゆ、酒を入れる。
⑤ 全体に味がなじんだら完成。

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） １群 魚・肉・卵・豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体のちょうしをととのえるもの（みどりいろ） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜・果物・きのこ	おもにはたらく力になるもの（きいろ） ５群 穀類・いも・砂糖	 ６群 油脂・種実類	びこう
17 月	ごはん ビビンバ（にく） （ナムル） ワンタンスープ かんそうこざかな 牛乳		ぶたにく　みそ かにふうみかまぼこ	かんそうこざかな 牛乳	チンゲンサイ 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	あぶら ごま　ごまあぶら	カルシウム強化献立
18 火	ごはん あじのなんばんづけ ひじきのいために たけのこのすましじる 牛乳	○	あじ ツナ　だいず とりにく	ひじき 牛乳	にんじん　みつば	たけのこ　たまねぎ	ごはん さとう　でんぷん じゃがいも　さとう	あぶら あぶら	
19 水	クロスロールパン **ハンバーグのしんたまねぎソース** アルファベットスープ いちごゼリーポンチ 牛乳 毎月19日は食育の日		ハンバーグ （とりにく・ぶたにく） ぶたにく	牛乳	にんじん　パセリ	ハンバーグ（たまねぎ） **たまねぎ** キャベツ　しめじ ナタデココ　みかん　もも　レモン	クロスロールパン さとう　でんぷん マカロニ いちごゼリー　さとう		食育献立 今月のやさい② 「たまねぎ」
20 木	ごはん さけフレークごはんのぐ ごぼうサラダ ちゃんこじる 牛乳	○	さけ ハム とりにく　とりにくだんご やきどうふ　あぶらあげ	牛乳	こまつな にら	たまねぎ ごぼう はくさい　しょうが	ごはん さとう	マヨネーズ（卵なし）	
21 金	ごはん れんこんのはさみあげ はるだいこんのみそに こんぶあえ 牛乳	○	はさみあげ（とりにく） ぶたにく　がんもどき はんぺん　みそ	こんぶ 牛乳	にんじん	はさみあげ（れんこん・しいたけ・たまねぎ） だいこん　こんにゃく キャベツ　もやし	ごはん はさみあげ（ころも） さとう	あぶら	
24 月	ごはん ひじきいりとりそぼろどんのぐ ひとしおづけ いもだんごじる ひとくちゼリー（ぶどうあじ） 牛乳	○	とりにく	ひじき 牛乳	とうみょう　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　えのきたけ　ねぎ	ごはん さとう　でんぷん おじゃがボール ひとくちゼリー（ぶどう）		
25 火	ごはん あげぎょうざのあまずあんかけ はっぽうさい きゅうりのかおりづけ 牛乳	○	ぎょうざ（ぶたにく） ぶたにく　いか	牛乳	ぎょうざ（にら・にんじん） にんじん　ピーマン きゅうり	ぎょうざ（キャベツ・たまねぎ・ねぎ） しょうが　はくさい　たまねぎ たけのこ　きくらげ	ごはん ぎょうざ（かわ）さとう　でんぷん でんぷん さとう	あぶら あぶら ごま　ごまあぶら	
26 水	ごはん さばのてりやき はるキャベツのあかじそあえ しろみそしる 牛乳	○	さばのてりやき とうふ　あぶらあげ みそ	牛乳	あかじそ にんじん　みつば	キャベツ　もやし たまねぎ	ごはん		
27 木	しらたまうどん ごもくうどんのしる あいちのやさいかきあげ おかかあえ 牛乳	○	とりにく　かまぼこ かきあげ（だいず） かつおぶし	牛乳	にんじん かきあげ （にんじん・しゅんぎく）	だいこん　ごぼう　ねぎ　しいたけ かきあげ （れんこん・たまねぎ） はくさい　きゅうり	しらたまうどん かきあげ（ころも） さとう	あぶら	
28 金	むぎごはん こめこのハヤシ マカロニサラダ パイナップル 牛乳		ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん　トマト こまつな	にんにく　たまねぎ マッシュルーム パイナップル	むぎごはん じゃがいも　さとう マカロニ	オリーブあぶら こめこのハヤシルウ ごま　マヨネーズ（卵なし）	

～食育給食の日～

毎月１９日は「食育の日」です。（食育基本法より）

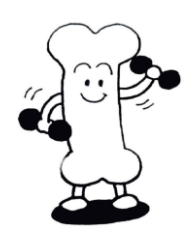
津島市の小・中学校では、１９日を「食育給食の日」として安全でおいしい給食を心がけることはもちろん地元の食材を取り入れた献立を作成しています。

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。