

5月予定献立表

令和5年度

津島市立南小学校

給食の時間を有意義に過ごすために、食事のマナーを見直してみましょう。家庭でも守られているか、お子さんと確認してみてください。



食事をおいしく楽しくするマナー



感謝の気持ち
ちを込めて、あいさつしましょう。

食器を正しく持って、食べましょう。

机にひじをつかずに食べましょう。

食べ物がか口に付いている時は話さず食べましょう。

背筋をまっすぐに伸ばして食べましょう。

好き嫌いせず、残さず食べましょう。

食べ終わっても席で静かに待ちましょう。

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・豆腐製品	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・糧実類	
1 月	ごはん いわしのしょうがに ごぼうサラダ さわにわん 牛乳	○	いわしのしょうがに (いわし) かにふうみかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	いわしのしょうがに (しょうが) ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん	マヨネーズ (卵なし)	
2 火	ごはん かつおのあげてり はくさいのあえもの わかたけじも かしわもち 牛乳	○	かつお とりにく かまぼこ なまあげ	わかめ 牛乳	だいこんば にんじん	はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん かしわもち	あぶら	こどもの日献立
8 月	ごはん あげじやがいものうまに そくせきづけ てづくりふりかけ 牛乳	○	とりにく はんぺん	しらすばし 牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり たくあんづけ	ごはん じやがいも さとう	あぶら	
9 火	ごはん コーンしゅうまい マーボーどうふ キャベツのごまふうみづけ 牛乳		コーンしゅうまい (すりみ・どうふ) ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	コーンしゅうまい (コーン・たまねぎ) しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん コーンしゅうまい (かわ) でんぶん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
10 水	ごはん スタミナどんのぐ かんてんのあえもの キムチスープ 牛乳	○	ぶたにく やきどうふ	かんてん 牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キムチ たけのこ きくらげ	ごはん さとう さとう かんこくもち	あぶら あぶら	
11 木	こがたロールパン トマトスパゲティ れんこんチップス だいこんサラダ 牛乳		ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	マッシュルーム たまねぎ れんこん だいこん えだまめ	こがたロールパン スパゲティ さとう さとう	オリーブあぶら あぶら オリーブあぶら	
12 金	ごはん さわらのてりやき きぬさや いりたけもの たまふじる 牛乳	○	さわらのてりやき とりにく どうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きぬさや たまねぎ	ごはん ふ	あぶら	今月の野菜 きぬさや

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)	582	17.0%	28.1%

Eat English

食べ物に関係する英語②

stew

シチュー

fried egg

めだまや
目玉焼き

ramen

ラーメン