



月	火	水	木	金
学校給食目標 食べる前には、石けんを使って きれいに手を洗おう	協力して、給食の準備・片付けをしよう 給食当番は、すばやく 身じたくを整えよう	量を調整しながら協力して配ろう	毎日清潔なナフキンを使おう 準備が終わるまで静かに 自分の席で待とう	食器に食べ残しをせず、同じ大きさの 食器をきれいに重ねて片付けよう

令和7年度 食育の日 献立テーマ

すすんで魚を食べよう

毎月19日は食育の日です。「お魚チャレンジデー」として、その季節に食べてほしい魚を使ったメニューが出ます。

いろいろな切り方、大きさ、調理方法、味付けなどを工夫したメニューを取り入れる予定です。たくさんの魚を知り、味わうことにチャレンジしてくださいね。1年後には、どんな魚もおいしく食べられる人が増えたら良いですね！

今月の お魚チャレンジデーは

さわら

さわらは体が細長く、平たい形をしていて、するどい歯をもった魚です。漢字で書くと、「魚」へんに、「春」と書いて「鱈(さわら)」と読みます。春を告げる魚と言われています。成長とともに呼び名が変わる出世魚で、「さわら」と呼ばれる大きさに成長する前は、「さごち」「さごし」「やなぎ」などの名前と呼ばれています。さっぱりとした味で食べやすく、給食では、いろいろな味のたれを合わせて献立に取り入れています。

魚は体をつくるもとになる
食べ物だよ！

盛り付け図	わん おお 楀の大きさにについて おお わん ちい わん 大きい楀と小さい楀があり、イラストが違います。 おお 大きい楀 ちい 小さい楀 い〜わくん はね い〜わくん	15 日	にゅうがく しんきゅう ◆入学・進級おめでとう献立◆ ツナサラダ ★がまごおり みかんゼリー(中) ごはん ハヤシライス 牛乳 牛乳 ツナ 豚肉	16 日	ほうれんそうともやしのあえもの とりにくのからあげ ごはん さくらかまぼこのすましじる 牛乳 牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ	17 日	はるやさいのおかかあえ ハンバーグのしょうがだれかけ わかめごはん ごじる 牛乳 牛乳 わかめ ハンバーグ かつお節	18 日	ひじきのいために さわらのさらさあげ ごはん とうふじる 牛乳 牛乳 さわら ひじき だいず あぶら
	あか	ごはんは大きい楀、汁物や煮物は小さい楀に配膳します。カレーやラーメン、焼きそばなどの1人当たりの量が多い料理は、大きい楀に配膳します。	ごはんは大きい楀、汁物や煮物は小さい楀に配膳します。カレーやラーメン、焼きそばなどの1人当たりの量が多い料理は、大きい楀に配膳します。	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ こめ 米 油 じゃがいも ハヤシルウ オリーブ油 砂糖 ゼリー	しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ こめ 米 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが コーン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 みつば こめ 米 でん粉 油 砂糖			
	みどり		にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ コーン レモン	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ こめ 米 油 じゃがいも ハヤシルウ オリーブ油 砂糖 ゼリー	しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ こめ 米 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが コーン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 みつば こめ 米 でん粉 油 砂糖			
	き		ごはんは大きい楀、汁物や煮物は小さい楀に配膳します。カレーやラーメン、焼きそばなどの1人当たりの量が多い料理は、大きい楀に配膳します。	ごはんは大きい楀、汁物や煮物は小さい楀に配膳します。カレーやラーメン、焼きそばなどの1人当たりの量が多い料理は、大きい楀に配膳します。	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ こめ 米 油 じゃがいも ハヤシルウ オリーブ油 砂糖 ゼリー	しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ こめ 米 砂糖 でん粉 じゃがいも			
盛り付け図	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日				
	ゆかりあえ ひとくちあつあげのあまみそかけ ごはん にくじゃが 牛乳 牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉	★ヨーグルト ひとくちほっけのあまずあんかけ こがたロールパン やきそば 牛乳 牛乳 ほっけ 豚肉 青のり ヨーグルト	きりぼしだいこんのいために とりにくのてりやき あいちのだいこんごはん ぐだくさんみそじる 牛乳 牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 味噌	しんたけのことふきのにもの なのはなコロッケ ごはん とりけんちんじる 牛乳 牛乳 ツナ かつお節 とり肉 厚揚げ	パンサンスー しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん マーボーどうふ 牛乳 牛乳 しゅうまい 豆腐 豚肉 大豆 味噌				
	あか	もやし キャベツ しそ 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 こめ 米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ こがた 小型ロールパン 焼きそばめん 油 米粉 でん粉 砂糖 ごま	だいこんば 大根葉 にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ こめ 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	たけのこ ふき にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ こめ 米 コロッケ 油 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく こめ 米 春雨 砂糖 ごま油 でん粉			
	みどり		キャベツ にんじん 玉ねぎ こがた 小型ロールパン 焼きそばめん 油 米粉 でん粉 砂糖 ごま	だいこんば 大根葉 にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ こめ 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	たけのこ ふき にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ こめ 米 コロッケ 油 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく こめ 米 春雨 砂糖 ごま油 でん粉			
き		キャベツ にんじん 玉ねぎ こがた 小型ロールパン 焼きそばめん 油 米粉 でん粉 砂糖 ごま	だいこんば 大根葉 にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ こめ 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	たけのこ ふき にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ こめ 米 コロッケ 油 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく こめ 米 春雨 砂糖 ごま油 でん粉				
盛り付け図	28 日	29 日	30 日	★献立表の表記について★					
	キャロットサラダ ★がまごおり みかんゼリー(小) オムレツのケチャップソースかけ くろロールパン はるキャベツのスープ 牛乳 牛乳 オムレツ ツナ とり肉	しょうわ 昭和の日 昭和	こまつなともやしのねりごまあえ さばのみそだれかけ ごはん わかたけじる 牛乳 牛乳 さば わかめ 豆腐 油あげ 味噌	ごんていひょう ひょうき ★献立表の表記について★ (例) パンサンスー しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん マーボーどうふ 牛乳 牛乳 ツナ かつお節 とり肉 厚揚げ					
	あか		こまつなともやしのねりごまあえ さばのみそだれかけ ごはん わかたけじる 牛乳 牛乳 さば わかめ 豆腐 油あげ 味噌	ごんていひょう ひょうき ★献立表の表記について★ (例) パンサンスー しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん マーボーどうふ 牛乳 牛乳 ツナ かつお節 とり肉 厚揚げ					
	みどり		こまつなともやしのねりごまあえ さばのみそだれかけ ごはん わかたけじる 牛乳 牛乳 さば わかめ 豆腐 油あげ 味噌	ごんていひょう ひょうき ★献立表の表記について★ (例) パンサンスー しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん マーボーどうふ 牛乳 牛乳 ツナ かつお節 とり肉 厚揚げ					
き		こまつなともやしのねりごまあえ さばのみそだれかけ ごはん わかたけじる 牛乳 牛乳 さば わかめ 豆腐 油あげ 味噌	ごんていひょう ひょうき ★献立表の表記について★ (例) パンサンスー しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん マーボーどうふ 牛乳 牛乳 ツナ かつお節 とり肉 厚揚げ						

* 赤・・・血・肉・骨になる食品 緑・・・体の調子を整える食品 黄・・・熱や力になる食品

◆太字は岩倉産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。

魚には骨があります。
よく噛んで注意して食べましょう。