



4月学校給食献立表



① 県内の消費者と生産者が
今まで以上にいい関係になる
② Eat more Aichi products
(イート モア アイチ プロダクツ)
もっと愛知県産品を食べよう
(利用しよう)

(2020年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

| 日曜 | 献立名 | おもな材料名 | | | | | |
|------|--|--------------------------------------|----------------|-------------------------------|--|--|------------------------|
| | | おもに体をつくるもとになるもの | | おもに体の調子を整えるもとになるもの | | おもにエネルギーのもとになるもの | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・さとう | 6群 油脂・種実類 |
| 9 木 | わかめごはん 牛乳 豚汁 コロッケ 和風サラダ(クラス用和風ドレッシング) ㊦お祝いクレープ | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 牛肉 かつおぶし 豆乳 | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん パセリ にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ こんにゃく いちご | 米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう 米粉 水あめ | 油 油 ドレッシング 油 |
| 10 金 | クロスロールパン 牛乳 野菜スープ 愛知の大豆入りナゲット ㊦じゃがいもとソーセージのカレー炒め | 鶏肉 鶏肉 大豆 きなこ ウインナー | 牛乳 | にんじん にんじん | キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく | パン でんぶん さとう じゃがいも | 油 油 オリーブ油 |
| 13 月 | ごはん 牛乳 鉄火みそ 愛知の五目厚焼き卵 もやしのおひたし | 鶏肉 大豆 さつまあげ みそ 鶏卵 かつおぶし | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな 青しそ | ごぼう しょうが こんにゃく れんこん しいたけ もやし キャベツ | 米 さとう さとう でんぶん さとう | 油 油 油 |
| 14 火 | ごはん 牛乳 鶏団子汁 白身魚フリッター ひじきの炒め煮 | 鶏団子 豆腐 たら ちくわ 油揚げ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ もやし | 米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 さとう | 油 油 |
| 15 水 | 白玉うどん 牛乳 きつねうどん きつねもち ごぼうサラダ(クラス用ごまドレッシング) | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ハム | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ 干しいたけ | 白玉うどん でんぶん 米粉 さとう もち米粉 | 油 油 ドレッシング |
| 16 木 | 麦ごはん 牛乳 カレーライス ミニハンバーグ ㊦ツナサラダ ㊦お祝いクレープ | 豚肉 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬け 豆乳 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご | 米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん 米粉 さとう さとう さとう 米粉 水あめ | 油 油 油 |
| 17 金 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き わかめの中華あえ | 豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん にんじん たら にんじん | たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし エリンギ もやし | 米 さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 水あめ さとう | 油 油 油 ごま油 ごま油 |
| 20 月 | ごはん 牛乳 五目汁 かぼちゃひき肉フライ 三色そばろ | 豚肉 豆腐 豚肉 まぐろ油漬け | 牛乳 | にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう | たまねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ コーン しょうが | 米 パン粉 でんぶん 小麦粉 水あめ さとう さとう | 油 油 油 |
| 21 火 | ごはん 牛乳 肉じゃが いわしの八丁みそ煮 漬けものあえ | 豚肉 ちくわ いわし みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け | 米 じゃがいも さとう さとう | 油 油 ごま |
| 22 水 | 中華めん 牛乳 塩ラーメン しゅうまい いちごババロア | 豚肉 なた 豚肉 鶏肉 たら | 牛乳 | にんじん たら | もやし キャベツ たまねぎ たまねぎ パイン いちご | 中華めん でんぶん パン粉 小麦粉 さとう いちごゼリー ソフトゼリーのもと | 油 ごま油 |
| 23 木 | ごはん 牛乳 すき焼き煮 かつおフライ 野菜の磯香あえ | 牛肉 焼き豆腐 かつお | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく もやし キャベツ | 米 さとう パン粉 小麦粉 さとう | 油 油 |
| 24 金 | ロールパン 牛乳 コーンクリームポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ キャベツソテー | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん | たまねぎ コーン キャベツ | パン じゃがいも 小麦粉 さとう | バター 油 油 |
| 27 月 | ごはん 牛乳 親子煮 生揚げの肉みそかけ オレンジ | 鶏肉 ちくわ 鶏卵 生揚げ 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しょうが オレンジ | 米 さとう さとう | 油 油 |
| 28 火 | ごはん 牛乳 中華飯(いか入り) 鶏肉のから揚げ もやしのごまじょうゆあえ | 豚肉 いか 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり | 米 でんぶん でんぶん さとう | 油 油 ごま |
| 30 木 | 麦ごはん 牛乳 コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト | 鶏肉 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん にんじん ピーマン | キャベツ たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく | 米 麦 油 油 | 油 |

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
㊦は小学校 ㊦は中学校
㊦10日(金)「じゃがいもとソーセージのカレー炒め」は令和元年度 光ヶ丘中学校生徒 井戸田 悠誠さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 15回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡すか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

携帯電話用ホームページ



入学、進級おめでとようございます

学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように
願いをこめて実施されています。

小牧市の学校給食紹介

主食

- 米飯…原則として月・火・木曜日
ごはん、麦ごはん、わかめごはん、赤飯など
があります。
- パン…金曜日
ミルクロールパン、クロスロールパン、
米粉入りパンなどがあります。
- めん…水曜日
ソフトめん、白玉うどん、中華めんなどが
あります。

副食

- 煮もの、しるもの、あえもの、揚げ物、焼き物、蒸し物など
をとりいれながら、栄養のバランスを考えた
献立になっています。

牛乳

- 1本 200mlの普通牛乳が毎日つきます。
※乳アレルギーなどの児童生徒には、ご希望により
豆乳を提供しています。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようにしています。また、家庭で
不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約半分がとれるようになっています。

～朝食に野菜も食べよう!～

バランス良く食べて
パワーアップ!



かんたんチキンライス (材料)(2人分)

- 米 …… 1/2カップ
- 鶏肉 …… 80g
- 塩 …… 少々
- 水 …… 1/2カップ
- トマト缶(カット) …… 1カップ
- ミックスベジタブル …… 1/3カップ
- 粉チーズ …… 大さじ1
- バター …… 10g
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… お好みで

作り方

- ①鶏肉に塩をもみこみ、米は洗っておく。
- ②耐熱ボウル(直径24cm)に、①、水、トマト
缶、ミックスベジタブル、Aを入れて、よく
混ぜ合わせる。
- ③②の上にクッキングシートを落としふたの
ようにのせ、電子レンジ(600W)で20分加
熱する。
- ④水分がなくなって米がやわらかくなったら、
全体をさっくり混ぜて、お好みでこしょう
をふる。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族と
いっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用