



7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
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆乳入りみそ汁	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ		油
	鶏から揚げのレモン風味	鶏肉			レモン果汁	でんぷん さとう	油
	野菜のおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	とうがんのカレー煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	とうがん たまねぎ	でんぷん カレールウ	油
	いわしの梅煮		いわし	しそ	梅肉	さとう でんぷん	
	きゅうりのごまじょうゆ			にんじん	きゅうり	さとう	ごま ごま油
3 金	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳		コーン たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油
	照り焼きハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん パン粉	油
	野菜ソテー			こまつな にんじん	キャベツ		油
6 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 米	
	マーボーなす	豆腐 豚肉 みそ			なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油
	しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら			たまねぎ	でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	ごま油
	わかめのさっぱりあえ		わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま油
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	天の川そうめん汁(名古屋コーチン入り)	鶏肉 かまぼこ		みつば オクラ	えのきたけ 干しいたけ	そうめん	油
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん	油
	短冊サラダ(1食用和風ドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング
8 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	タンタンめん	豚肉 みそ		チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ		ごま 油
	愛知の野菜春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん さとう 小麦粉	ごま油 油
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり コーン	はるさめ さとう	
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 米	
	トックスープ	ベーコン 豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ	トック	油
	ピビンバ	牛肉		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし	さとう	油
	ピーチゼリー				もも	さとう	
10 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 鶏団子		にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ		油
	ベーコンエッグ	鶏卵 ベーコン				さとう でんぷん	油
	シュガーファイヤー	大豆				さとう	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げ丼	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう でんぷん	油
	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油
	オクラの彩りあえ			オクラ 赤ピーマン	キャベツ コーン	さとう	ごま油
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	にら玉スープ	豚肉 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん	油
	◎酢鶏	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	油
	冷凍みかん				みかん		
15 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	トマトルウ	油
	白身魚の香味フライ	ほき 大豆		バジル		小麦粉 でんぷん さとう パン粉	油
	しめじとコーンのソテー	ウインナー			しめじ コーン		油
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	みそけんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ		ごま油
	ねぎ玉焼き	鶏卵			ねぎ	さとう でんぷん	ごま油
	ひじきの炒め煮	まぐろ油漬 ちくわ 油揚げ ひじき				さとう	油
17 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 米	
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	カレールウ	油
	ミニハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも さとう	油
	福神サラダ				キャベツ 福神漬	さとう	
ヨーグルトデザート		牛乳			さとう		

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

◎14日「酢鶏」は令和元年度 北里中学校 生徒 後藤 覚 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 13回

携帯電話用ホームページ

※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。詳しい資料をお渡しするか、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。



野菜を食べよう!旬の食材

～トマト～

トマトは南アメリカのアンデス山脈の高原で生まれ、16世紀にヨーロッパに渡り、世界に広がりました。日本へは江戸時代の初めごろに入り、初めは観賞用に栽培されていました。食用になったのは明治時代以降で、多くの人々が食べるようになったのは戦後のことと言われています。

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。それほどトマトは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。生で食べても、調理をしてもおいしく食べられる旬のトマトをぜひご家庭でも味わってくださいね。

～朝食に野菜も食べよう!～

(材料) (2人分)

- トマト ……………大1個
- さば水煮缶 ……………1缶
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々
- マヨネーズ……………お好みで
- ピザ用チーズ……………お好みで



★さば缶とトマトのマヨチーズ焼き★

作り方

- ① トマトはヘタをとり、一口大に切る。
- ② 耐熱容器にさば缶を汁ごと入れ、空いたところにトマトを置く。
- ③ オリーブオイルと塩こしょうを加え、マヨネーズとチーズをのせてオーブントースターで10分焼く。

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