



- 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

気温が高い期間のため食中毒等に配慮し、調理を必要としない個別包装の献立にしています。

月	火	水	木	金
7月20日	21日	22日	23日	24日
チョコデニッシュ 牛乳 りんごゼリー 乾燥小魚	ロールパン 牛乳 ツナマヨ もものタルト	ナン 牛乳 ひとくちカレー 白ぶどうとほうれん草のジュース(ミニ) 冷凍パイ	海の日	スポーツの日
27日	28日	29日	30日	31日
ロールパン 牛乳 魚肉ソーセージ 野菜ゼリー ブルーベリージャム	ロールパン 牛乳 大豆チョコクリーム 冷凍りんご	塩デニッシュ 野菜ジュース ヨーグルトデザート 紫いもチップス	小型ロールパン 牛乳 救給カレー 蒲郡みかんゼリー	りんごパン 牛乳 チーズかまぼこ 冷凍もも
8月24日	25日	26日	27日	28日
ナン 牛乳 ひとくちカレー 白ぶどうとほうれん草のジュース(ミニ) 冷凍パイ	ロールパン 牛乳 救給コーンポタージュ ブルーベリージャム	バターデニッシュ はっこう乳 いちごクレープ 乾燥豆腐	ロールパン 牛乳 救給根菜汁 グレープゼリー 大豆チョコクリーム	りんごパン 牛乳 野菜ゼリー 乾燥小魚
31日	9月1日			
ミルクデニッシュ 牛乳 チーズかまぼこ アセロラゼリー	ロールパン 牛乳 魚肉ソーセージ いちごジャム チョコムース			

付記 都合により献立や材料を変更する場合があります。

\* 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。

給食回数 15回



## ～夏野菜を使ったおすすめレシピ集～



### ★オクラの彩りあえ★

#### 〈材料〉(4人分)

オクラ ……3本  
 キャベツ ……2枚  
 赤パプリカ ……1/2個  
 コーン ……小1/2缶  
 しょうゆ ……小さじ1・1/2  
 砂糖 ……小さじ2  
 酢 ……小さじ1  
 ごま油 ……小さじ1/2

#### 作り方

- ①オクラはさっと茹でて冷水で冷まし輪切り、キャベツは短冊切り、赤パプリカは1/2に切ってさらに5mmの細切りにする。
- ②キャベツと赤パプリカをさっと茹でて、冷水で冷ましてよく水気をきる。
- ③ボウルに、オクラ・キャベツ・赤パプリカ・コーンを入れ、調味料をあえる。

### ★ナスと豚バラ肉の焼きびたし★

#### 〈材料〉(4人分)

ナス ……中4本  
 豚バラ肉 ……200g  
 油 ……大さじ3  
 おろししょうが ……大さじ1  
 めんつゆ(2倍濃縮) ……100cc  
 水 ……150cc  
 薬味ねぎ ……お好みで

#### 作り方

- ①ナスは、縦に等間隔に皮をむき、縦4～6等分に切る。豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②熱したフライパンに油をしき、ナスを焼き目が付くまで焼く。しんなりしてきたら一度お皿に取り出す。
- ③②と同じフライパンに豚バラ肉を入れて焼き、出てきた油はキッチンペーパーでふき取る。
- ④③にナスを戻し、おろししょうが・めんつゆ・水を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤小口切りにした薬味ねぎをちらす。

### ★ごろごろ夏野菜のキーマカレー★

#### 〈材料〉(4人分)

合いびき肉 ……400g  
 たまねぎ ……1個  
 ズッキーニ ……1本  
 赤パプリカ ……1個  
 おろししょうが ……小さじ1  
 カレー粉 ……大さじ4  
 めんつゆ(2倍濃縮) ……150cc  
 水 ……200cc  
 油 ……大さじ1  
 塩 ……少々  
 こしょう ……少々

#### 作り方

- ①たまねぎ、ズッキーニ、赤パプリカを粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、たまねぎを入れて透き通るまで炒め、合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら、おろししょうが、カレー粉、塩、こしょうで味をつける。
- ③ズッキーニ、赤パプリカを加えてさっと炒め、めんつゆ、水を加えて、全体がもたつとするまで煮詰める。

### ★パン粉でかぼちゃドーナツ★

#### 〈材料〉(4人分)

かぼちゃ ……140g  
 卵 ……1個  
 牛乳 ……70cc  
 ●砂糖 ……40g  
 ●薄力粉 ……40g  
 ●ベーキングパウダー ……小さじ1/2  
 ●パン粉 ……小さじ1  
 揚げ油 ……適量  
 砂糖(仕上げ用) ……大さじ2

#### 作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま電子レンジで加熱し、フォークでつぶす。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳を加えて混ぜる。①、●を順に加えて混ぜ合わせ、手でまとめる。
- ③②を16等分にして丸め、160℃の油できつね色に揚げる。
- ④③のあら熱がとれたら、仕上げに砂糖をまぶす。