



12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 火	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 生揚げのごまみそかけ 角チーズ	鶏肉 さつまあげ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ	米 さとういも さとう さとう	油 ごま
2 水	ごはん 牛乳 塩ちゃんこなべ かつおフライ ゆずの香りサラダ	鶏団子 鶏肉 豆腐 かつお かつお節	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 油 油
3 木	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ ピビンバ 野菜ゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん いら にんじん ほうれんそう にんじん果汁	もやし 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが 大豆もやし みかん果汁	麦 米 ワンタンの皮 さとう	油 ごま油
4 金	ミルクロールパン 牛乳 豆乳シチュー ウインナーのケチャップソースかけ 野菜ソテー	鶏肉 豆乳 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン 油 油
7 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 愛知しそ入り鶏春巻き キャベツとわかめの中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん 青しそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが キャベツ コーン	米 さとう でんぶん はるさめ でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
8 火	ごはん 牛乳 豚丼 さばの銀紙焼き はくさいの赤しそあえ	豚肉 かまぼこ 生揚げ さば みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	米 さとう	油
9 水	白玉うどん 牛乳 かき揚げうどん 野菜かき揚げ フルーツゼリーミックス	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ コーン ごぼう もも	白玉うどん 小麦粉 でんぶん みかんゼリー いちごゼリー メロンゼリー	油 油
10 木	ごはん 牛乳 麦みそ汁 いわしの梅煮 千草あえ ココア牛乳のもと	鶏肉 みそ 豆腐 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん しそ こまつな にんじん	だいこん ねぎ 梅肉 もやし キャベツ	米 さつまいも さとう でんぶん さとう	油 ごま ココア牛乳のもと
11 金	小型ロールパン 牛乳 塩焼きそば 和風ミートボール ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	キャベツ 紅しょうが たまねぎ しょうが	パン 焼きそばめん パン粉 でんぶん さとう	油 油
14 月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 愛知県産野菜入りコロック コーンソテー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん たまねぎ コーン	米 じゃがいも トマトルウ じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油
15 火	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが 厚焼き卵 しめじとウインナーのソテー	鶏肉 さつまあげ 鶏卵 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく しめじ コーン	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	油 油 油
16 水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ さつまいもと大豆のかりんとう みかん	豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが みかん	ソフトめん さとう でんぶん さつまいも でんぶん 黒砂糖 さとう	油 油
17 木	ごはん 牛乳 ◎白だしおでん さわらのごまだれ焼き ひじきのあえもの	豚肉 さつまあげ ちくわ さわら	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな にんじん	だいこん こんにゃく もやし	米 さとう さとう さとう	油 ごま
18 金	ごはん 牛乳 鶏団子スープ 揚げぎょうざ(愛知県産食材入り) ナムル	鶏団子 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いら にんじん ほうれんそう にんじん	干しいたけ はくさい たまねぎ れんこん 大豆もやし	米 マロニー でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油
21 月	わかめごはん 牛乳 すまし汁 かぼちゃひき肉フライ 野菜の彩りあえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ たまねぎ キャベツ コーン レモン果汁	米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
22 火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ミニハンバーガー 福神サラダ ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ 福神漬け	麦 米 じゃがいも カレールウ でんぶん 米粉 さとう さとう	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。

④は小学校 ⑤は中学校

◎17日(木)「白だしおでん」は令和元年度 光ヶ丘中学校 生徒 相宮 佑飛さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 16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。

野菜を食べよう!旬の食材

～だいこん～

だいこんの原産地は、地中海沿岸から中央アジアにかけての地域といわれています。日本には弥生時代から中国から伝わり、広く栽培されるようになりました。だいこんは、95%が水分ですが、ビタミンCがたくさん含まれています。葉の部分には、根よりもたくさんのビタミンCが含まれていて、カロテンも豊富です。

だいこんは、部位によって辛味が異なり、向いている料理が異なります。上部は、辛味が弱く、甘味が比較強いので、サラダや酢の物の生食に、中間部は、もっとも甘味が強いので、おでんやふろふきなどの煮物に、下部は、辛味が強いので漬物やみそ汁に向いています。

冬から春先にかけてがみずみずしくなり、甘みが増します。これから旬を迎えるだいこんを、ぜひご家庭でも味わってください。

～朝食に野菜も食べよう!～

★小松菜のマスタードあえ★

《材料》(4人分)

- 小松菜 ……3株 粒入りマスタード…小さじ2
 - にんじん…1/3本 マヨネーズ…大さじ4
 - しめじ…1/2株 しょうゆ…小さじ2
 - もやし…1/2袋
 - ツナ缶…1缶
- (オイル、水煮どちらでもOK)

《作り方》

- ①小松菜は食べやすい大きさに、にんじんは3cmの短冊切りに、しめじはほぐしておく。小松菜、にんじん、しめじ、もやしを電子レンジで加熱して冷やす。ツナ缶は汁を切ってほぐす。
- ②粒入りマスタード、マヨネーズ、しょうゆをボールに入れて混ぜる。
- ③①と②の調味料をよく混ぜ合わせて、器に盛りつけて完成!

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