



1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)

(2021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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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
8 金	ロールパン 牛乳 里いものクリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	パン さといも 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう さとう	バター 油
12 火	ごはん 牛乳 肉豆腐 さわらのみぞれがけ 海藻サラダ	豚肉 焼き豆腐 さわら	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ コーン	米 かくふ さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま油
13 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 揚げしゅうまい 杏仁豆腐	豚肉 豚肉 鶏肉 たら	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ みかん パイン もも	中華めん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 牛乳寒天	油 ごま油 油
14 木	ごはん 牛乳 根菜の煮もの にぎすフライ ◎鶏肉のレモン風味炒め	豚肉 さつまあげ にぎす 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ カリフラワー レモン果汁	米 さといも さとう パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油
15 金	麦ごはん 牛乳 オニオンスープ 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	たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく	米 麦	油 油
18 月	ごはん 牛乳 うずら卵入り八宝菜 えびと大豆のチリソース ココア牛乳のもと	鶏肉 うずら卵 えび 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ たまねぎ	米 でんぶん でんぶん さとう ココア牛乳のもと	ごま油 油 油
19 火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 キャベツとたくあんのごまあえ	豚肉 さつまあげ いわし	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ こんにゃく 梅肉 たくあん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	油 ごま
20 水	きしめん 牛乳 五目あんかけ 大学いも みかん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ 干しいたけ しょうが みかん	米 でんぶん さつまいも さとう	油 油
21 木	ごはん 牛乳 中華コーンたまごスープ ピビンバ 乾燥小魚	鶏肉 鶏卵 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ	米 でんぶん さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
22 金	愛知の米粉入りパン 牛乳 チキンピーンズ ウインナー いちごゼリーミックス	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ パイン もも	パン じゃがいも さとう トマトルウ	油
25 月	ごはん 牛乳 はちはい汁 キャベツ入りメンチカツ こまつなとコーンのソテー	鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ コーン	米 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油
26 火	ごはん 牛乳 八丁みそおでん ねぎ玉焼き 切り干し大根のサラダ	豚肉 愛知のいわし入りつみれ団子 みそ 鶏卵 ささみ油漬け	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	米 さといも さとう でんぶん さとう さとう	油 ごま油 ドレッシング
27 水	麦ごはん 牛乳 れんこん入りカレー 小牧の里いもコロケ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな みつば にんじん	たまねぎ れんこん にんにく たまねぎ コーン しいたけ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ さといも じゃがいも さとう パン粉 でんぶん	油 油 ドレッシング
28 木	ごはん 牛乳 名古屋コーチンのひきずり さばの銀紙焼き ほうれんそうのじゃこあえ いちご牛乳のもと	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 さば みそ しらす干し	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく 干しいたけ もやし	米 さとう かくふ さとう 米粉 さとう	油 油
29 金	ごはん 牛乳 豆乳なべ 鶏肉とさつまいものごまがらめ 蒲郡みかんゼリー	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ しょうが みかん果汁	米 さつまいも さとう でんぶん さとう	油 油 ごま

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(木)「鶏肉のレモン風味炒め」は令和元年度 光ヶ丘中学校 生徒 波多野照秀 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 15回

全国学校給食週間

※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。詳しい資料をお渡りするか、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。

携帯電話用ホームページ

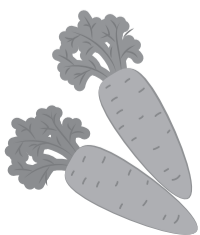


野菜を食べよう!旬の食材

～にんじん～

にんじんはカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めて病気に抵抗力を強くします。カロテンという言葉はにんじんの英語名「キャロット」からきています。色が濃いほどカロテンを豊富に含んでいますので、選ぶときは濃い色のものを探しましょう。また、カロテンは皮の近くに含まれていますので、料理するときはできるだけ薄く皮をおきましょう。また、油といっしょに調理すると体に吸収されやすくなります。

愛知県産のにんじんは12月～3月にかけて多く収穫されます。この時期は甘味があり大変おいしいです。



～朝食に野菜も食べよう!～

★にんじんしりしり★

《材料》(4人分)

- にんじん・・・1/2本 酒……………小さじ1
- まぐろ油漬け…1缶 しょうゆ…小さじ2
- たまご……………2個 砂糖……………小さじ1
- 油……………小さじ1

《作り方》

- ①にんじんは細切りにする。
- ②たまごは炒り卵にする。
- ③フライパンに油を入れ、にんじんを炒める。
- ④まぐろ油漬けを加え、酒、しょうゆ、砂糖で調味する。
- ⑤炒り卵を加えて混ぜる。

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