



2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
節分献立	1月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ いよかん	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン こんにゃく いよかん	米 麦 さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油
	2火	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのかば焼き 根菜の煮物 節分豆	豆腐 油揚げ みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん にんじん だいこん ごぼう	米 でんぶん 米粉 さとう さといも さとう	油
	3水	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが 愛知のれんこん入りつくね 小松菜のおかかあえ	鶏肉 さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	油 油
	4木	ごはん 牛乳 牛丼 ひじきの和風マリネ ヨーグルト	牛肉 生揚げ かまぼこ まぐろ油漬	牛乳	にんじん みずな	米 さとう さとう	油 ごま油
	5金	ロールパン 牛乳 ほうれん草のポタージュ ◎じゃがいもとソーセージのカレー炒め 大豆チョコクリーム	鶏肉 豆乳 ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ はくさい	パン 小麦粉 じゃがいも 大豆チョコクリーム	マーガリン 油 オリーブ油
	8月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 にじますの甘露煮 鉄火みそ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 油揚げ かまぼこ にじます 豚肉 さつまあげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん みつば だいこん ごぼう こんにゃく	米 さといも でんぶん さとう さとう コーヒー牛乳のもと	油 油
	9火	麦ごはん 牛乳 にら玉スープ 鉄人ドライカレー グレープゼリー	鶏卵 ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆	牛乳	にら にんじん にんじん もやし 干しいたけ たまねぎ コーン にんにく ぶどう果汁	米 麦 でんぶん さとう さとう	油 油
	10水	白玉うどん 牛乳 五目うどん いかナゲット ◎大根とひき肉のどろり煮物	油揚げ かまぼこ いか たちうお 大豆 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん ほうれんそう だいこん しょうが	米 白玉うどん 小麦粉 でんぶん さとう さとう でんぶん パン	ごま油 油 油
	12金	野菜スープ 白身魚フライ ポテトサラダ(一食用マヨネーズ)	ベーコン ほき まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	油 油 マヨネーズ
	15月	ごはん 牛乳 キムチスープ しゅうまい 野菜のアーモンドあえ	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 たら	牛乳	にら キャベツ コーン えのきたけ しめじ 白菜キムチ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし	米 はるさめ 小麦粉 でんぶん パン粉 さとう さとう アーモンド	ごま ごま油 ごま油 ごま油
16火	わかめごはん 牛乳 すいとんの白みそ汁 鶏肉のてりかけ さといもの梅かつおあえ	油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが 梅肉	米 すいとん でんぶん さとう さといも さとう	油	
17水	ソフトめん 牛乳 野菜たっぷりミートソース きなこポテト りんご	豚肉 きなこ	牛乳	トマト にんじん りんご	ソフトめん トマトルウ さつまいも さとう	油 油	
18木	ごはん 牛乳 かきたま汁 うなぎのかば焼き ひじきの炒めもの ココア牛乳のもと	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ うなぎ 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	みつば ごまつな にんじん ひじき	米 でんぶん さとう さとう ココア牛乳のもと	油 油	
19金	ごはん 牛乳 よせ鍋 生揚げのみそかけ じゃことごまのふりかけ	鶏団子 かまぼこ さつまあげ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく しらす干し 菜めし粉	米 マロニー さとう さとう さとう	ごま	
22月	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー コーンフライ チーズサラダ	牛肉	牛乳	にんじん にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 さとう さとう 中華めん	油 油 油	
24水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げきょうざ フルーツミックス	豚肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら キャベツ もやし キャベツ たまねぎ にんにく パイン りんご もも	中華めん パン粉 小麦粉 でんぶん さとう みかんゼリー 米	油 油	
25木	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ししゃもフライの甘酢あんかけ きんぴらごぼう	豆腐 油揚げ みそ ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ ごぼう	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう ごま ごま油	油 ごま ごま油	
26金	クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ 花野菜サラダ	豚肉 ミックスビーンズ 鶏卵 ささみ油漬	牛乳	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ レモン果汁	パン じゃがいも トマトルウ 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

◎5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。

◎10日(水)「大根とひき肉のどろり煮物」は令和元年度 小牧原小学校 児童 林 倅平 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 18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

～ほうれんそう～

最近1年を通して出回っているほうれんそうですが、本来は冬が旬です。鉄分やビタミンC、βカロテンを豊富に含んでいます。

冬採りのものは、夏採りのものと比べてビタミンCが多く含まれます。鉄分は、ビタミンCと一緒にすると体内への吸収率が高まるので、両方を含むほうれんそうは貧血予防に効果的な野菜です。

ほうれんそうは、葉が肉厚で緑色が濃く、根元が赤くてみずみずしいものを選びましょう。根元の赤い部分には甘みがあるので、切り落とさずにしっかりと洗って調理すると良いでしょう。



～朝食に野菜も食べよう!～

★即席ほうれんそうのスープ★

《材料》(マグカップ1杯分)

- ベーコンまたはハム……………1枚
- 冷凍カットほうれんそう…ひとつかみ
- 冷凍ミックスベジタブル……大さじ1
- コンソメ顆粒……………小さじ1/2
- 水……………約180ml

作り方

- ①ベーコンまたはハムを適当な大きさに切る。
 - ②マグカップに全ての材料を入れ、電子レンジ500wで2分ほど加熱する。
 - ③熱いので気をつけて取り出し、スプーンでかき混ぜる。
- ※水の代わりに牛乳で作ってもおいしいです。

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、「家族と一緒にごはんを食べよう」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