



3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

中学校卒業祝い献立
桃の節句献立

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月	④わかめごはん 牛乳 ④筍と名古屋コーチンの炊き込みご飯 牛乳 関東煮 いかはんぺん アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 魚肉	わかめ 牛乳 牛乳 こんぶ アオサ いわし 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ だいこん こんにゃく キャベツ しょうが	米 アルファ化米 さとう さといも さとう さとう でんぷん さとう さとう	油 油 油 アーモンド
2火	ごはん 牛乳 かきたま汁 白身魚香味フライ 白菜のごまあえ 赤飯 牛乳 かきたま汁 みそカツ 白菜のごまあえ お祝いデザート(いちごケーキ)	豆腐 ホキ 油揚げ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 牛乳	みつば パジル にんじん	たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし	米 でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう 米 もち米 小豆 でんぷん パン粉 さとう でんぷん さとう さとう 米粉 でんぷん 米	油 ごま 油 ごま 油
3水	ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 五目ちらしずしの具 ひなあられ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	菜の花 にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ たけのこ れんこん えだまめ	さとう でんぷん さとう もち米 砂糖 でんぷん 米	油 油
4木	ごはん 牛乳 牛肉じゃが さわらの塩こうじ焼き ゆずの香りサラダ コーヒート牛乳のもと	牛肉 ちくわ さわら かつお節	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん ゆず果汁	米 じゃがいも さとう さとう コーヒート牛乳のもと	油
5金	くるロールパン 牛乳 クリームシチュー ウインナーのケチャップソース ほうれん草のソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい かぶ たまねぎ たまねぎ コーン	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油 油
8月	ごはん 牛乳 トックスープ 豚キムチ オレンジ	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ コーン たまねぎ もやし 白菜キムチ オレンジ	米 トック マロニー さとう	油 油
9火	④わかめごはん 牛乳 ④筍と名古屋コーチンの炊き込みご飯 牛乳 五目汁 キャベツ入りメンチカツ 型抜きチーズ	鶏肉 豚肉 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 さとう 米 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油 油
10水	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん あじフリッター 小松菜のおかかあえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ あじ かつお節	牛乳 オキアミ アオサ	にんじん ごまつな にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし	白玉うどん 小麦粉 でんぷん 米粉 さとう さとう	油 油
11木	ごはん 牛乳 うずら卵入り八宝菜 野菜しゅうまい 春雨サラダ	豚肉 なたと うずら卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ コーン たまねぎ しょうが きゅうり コーン	米 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう さとう はるさめ	油
12金	小型ロールパン 牛乳 ツナトマトスバゲッティ ミートボール ナタデココフルーツ	まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ たまねぎ ごぼう しょうが ナタデココ バイン もも	パン スバゲッティ さとう でんぷん 青りんごゼリー	油 油
15月	ごはん 牛乳 呉汁 鶏肉とじゃがいものバターしょうゆ じゃことごまのふりかけ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	わかめ	にんじん	だいこん こんにゃく	米 でんぷん じゃがいも さとう さとう	油 バター ごま
16火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ハンバーグのみぞれソース きんぴらごぼう	鶏肉 油揚げ 牛肉 豚肉 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう	米 さといも でんぷん さとう でんぷん パン粉 さとう	油 油
17水	中華めん 牛乳 タンタンめん 愛知の野菜入り春巻き ツナとわかめのあえもの	豚肉 みそ 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ れんこん	中華めん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	ごま 油 油
18木	赤飯 牛乳 具だくさん汁 みそカツ 千草あえ お祝いデザート(いちごケーキ)	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん ごまつな にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ しょうが もやし いちご	米 パン粉 さとう でんぷん さとう さとう 米粉 でんぷん 米	油 ごま 油
19金	ごはん 牛乳 豆乳なべ 三色そばろ ココア牛乳のもと	豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ しょうが コーン えだまめ	米 さとう ココア牛乳のもと	油 油
22月	ごはん 牛乳 カレーライス チキンナゲット チーズサラダ グレープゼリー	豚肉 鶏肉 おから	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう果汁	小麦 米 じゃがいも カレールウ パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 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

①日、9日「筍と名古屋コーチンの炊き込みご飯」は令和元年度 小牧小学校 児童 牧野くるみ さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤16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

～菜の花～

菜の花は、花のつぼみと茎を食べる野菜です。2月から3月にかけて旬をおかえ、春の訪れを一定早く知らせてくれる食材です。

食物繊維をはじめ、ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

また、独特の苦味がありますが、この成分が血液をサラサラにする効果があるといわれています。

おひたしやお吸い物、炒め物、サラダなど様々な調理方法でおいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でも今が旬の菜の花を味わってくださいね。



～朝食に野菜も食べよう!～

★菜の花のごまマヨネーズあえ★

《材料》(4人分)

- 菜の花 ……………2束
- ハム ……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ2
- すりごま ……大さじ1・1/2
- しょうゆ ……………大さじ1
- 砂糖 ……………小さじ1

《作り方》

- ①沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、菜の花を入れて中火で1分半から2分茹でる。
- ②茹で上がったら冷水で冷まし、しっかり水気をしぼる。
- ③②の菜の花を4cm幅に切ったものと、短冊切りにしたハムをボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

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