Komaki キミと一緒に、育っていきたい。

食でつながろう こまきの輪

7月学校給食献立表

EAT MORE AICHI PRODUCTS いいともあいち

① 県内の消費者と生産者が今まで以上に**いい友関係**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とになるもの 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	おもに体をつくるもとになるもの 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるもとになるもの 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整えるもとになるもの 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになるもの 5群 穀類・いも類・さとう	おもにエネルギーのもとになるもの 6群 油脂・種実類
1	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		もずく汁	鶏肉　豆腐　かまぼこ	もずく	にんじん	たまねぎ		油
		たまねぎコーンはんぺん	魚肉			たまねぎ　コーン	でんぷん　さとう	油
		ひじきとツナのいためもの	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油
2	金	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　コーン	じゃがいも　小麦粉	バター　油
		オムレツ	鶏卵					油
		いちごゼリーミックス				もも　パイン	いちごゼリー　メロンゼリー	
5	月	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		豆乳入りみそ汁	豚肉　豆腐　豆乳　みそ		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　ねぎ		油
		枝豆コロッケ				えだまめ　たまねぎ	じゃがいも　小麦粉　パン粉　さとう　でんぷん	油
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	
6	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		とうがんのカレー煮	豚肉　生揚げ		にんじん	とうがん　たまねぎ	カレールウ　でんぷん	油
		あゆの甘露煮	あゆ				さとう	
		千草あえ	油揚げ		こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごま
7	水	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん	
		七夕うどん	鶏肉　油揚げ　かまぼこ	塩こんぶ	にんじん　オクラ	たまねぎ　えのきたけ　干ししいたけ		油
		さつまいもと大豆のじゃこがらめ	大豆	しらす佃煮			さつまいも　でんぷん　さとう	油
		七夕ゼリー		寒天		ブルーベリー果汁　レモン果汁　みかん果汁	さとう	油
8	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		名古屋コーチン入り親子煮	鶏肉　鶏卵　高野豆腐　かまぼこ		にんじん	たまねぎ　干ししいたけ	さとう	油
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅肉	さとう　でんぷん	
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう　にんじん	コーン		油
9	金	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		ウインナーと夏野菜のスープ	ウインナー		にんじん　トマト	ズッキーニ　たまねぎ　コーン	じゃがいも	オリーブ油
		れんこんハンバーグ	豚肉　鶏肉　牛肉			れんこん　たまねぎ	パン粉　さとう　でんぷん	
		海藻サラダ		海藻ミックス　ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油
12	月	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		マーボーなす	豆腐　豚肉　みそ			なす　たまねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	油
		しゅうまい	鶏肉　豚肉		にんじん　ほうれんそう	コーン　たまねぎ　しょうが	でんぷん　パン粉　小麦粉　さとう	
		野菜の中華いため			にんじん　ピーマン	もやし　たけのこ		油
13	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		◎ねばね～ば汁(卵入り)	鶏肉　鶏卵	わかめ	にんじん　オクラ　モロヘイヤ		でんぷん	油
		ビビンバ	豚肉		ほうれんそう　にんじん	切り干し大根　大豆もやし　にんにく　しょうが	さとう	油
		冷凍みかん				みかん		
14	水	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん	
		タンタンめん	豚肉　みそ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく　しょうが		ごま　油
		春巻き	豚肉		にら　にんじん	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう　小麦粉	ごま油　油
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり　コーン	はるさめ　さとう	
15	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		名古屋コーチンと生揚げの煮物	鶏肉　生揚げ		にんじん	たまねぎ　ねぎ	さとう	油
		さけと枝豆の甘酢あえ	さけ			えだまめ　たまねぎ	でんぷん　さとう	油
		もやしの赤しそあえ			にんじん　赤しそ粉	もやし		
16	金	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米	
		さわにわん	豚肉　かまぼこ　豆腐		にんじん　みつば	ごぼう　えのきたけ		油
		ねぎ玉焼き	鶏卵			ねぎ	でんぷん　さとう	油
		鶏肉のレモン風味いため	鶏肉		にんじん　ピーマン	たまねぎ　ねぎ　レモン果汁	さとう	油
19	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦	
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ		油
		夏野菜ドライカレー	豚肉　大豆		かぼちゃ　ピーマン	なす　たまねぎ　にんにく		油
		フローズンヨーグルト		クリーム　練乳 粉乳			さとう	

七夕献立

付記　材料の都合により一部変更する場合があります。
㊎は小学校　㊍は中学校

給食回数　13回

◎13日(火)「ねばね～ば汁(卵入り)」は令和2年度 光ヶ丘中学校　生徒 辻村　陽翔 さんの応募献立を参考にしました。

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。

おもにエネルギーのもとになる食べもの

「おもにエネルギーのもとになる食べもの」とは、生きるために必要なエネルギーを供給する栄養素を含む食べものです。おもに糖質(炭水化物)や脂質を多く含む食べものをさします。右のイラストにあるように米や小麦など、主食として食べられる穀類のほか、じゃがいもやさつまいもなどのいも類、砂糖類、バター、油などを含む油脂類、ごまやアーモンドなどの種実類などがあります。

おなかがすくと元気がなくなるのはエネルギーが切れているからです。学校で元気に過ごすためには、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

小牧市発祥の名古屋コーチン

明治時代、小牧市池之内で海部兄弟により、初めて飼育に成功しました。
8日(木)「名古屋コーチン入り親子煮」と15日(木)「名古屋コーチンと生揚げの煮物」に使用しています。

～朝食に野菜も食べよう！～

☆16日の給食献立です。

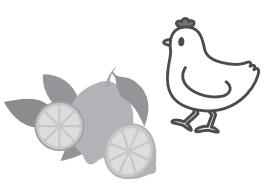
★鶏肉のレモン風味いため★

〈材料〉4人分

- 鶏肉 ……1枚
- 塩 こしょう ……適宜
- たまねぎ ……1/2個
- にんじん ……1/4個
- ねぎ ……1/2本
- ピーマン ……1個
- A
  - レモン果汁 ……小さじ2
  - コンソメスープの素 ……小さじ1
  - 砂糖 ……小さじ1
  - しょうゆ ……小さじ2
- 塩 こしょう ……適宜
- 炒め油 ……大さじ1
- 水溶き片栗粉 ……適量

作り方

①たまねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、ピーマンは細切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
②鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
③フライパンに油を入れ、②の鶏肉を炒める。
④たまねぎ、にんじんを加えたら100ｍｌの水を加え煮込む。
⑤Aの調味料、ピーマン、ねぎを加えさらに加熱する。
⑥最後に塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れる。



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