



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)

(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		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	水	ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん 揚げぎょうざ 大根の中華あえ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく だいこん コーン	ソフトめん さとう でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 さとう ごま油
2	木	ごはん 牛乳 肉根じゃが さばの銀紙焼き 赤かぶのあえもの	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん れんこん たまねぎ こんにゃく キャベツ 赤かぶ漬け	米 じゃがいも さといも さとう さとう 米粉	
3	金	くろロールパン 牛乳 ◎ぼかぼかスープ メンチカツ ほうれんそうとベーコンのソテー	鶏肉 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ コーン	パン でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 油
6	月	ごはん 牛乳 もずく汁 あんこうの野菜あんかけ 型抜きチーズ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 あんこう	牛乳 もずく	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ	米 片栗粉 米粉 さとう でんぶん 油
7	火	ごはん 牛乳 豚汁 ほっけの塩焼き 大根の雪花 ココア牛乳のもと	豚肉 油揚げ みそ ほっけ 豆腐	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん 干しいたけ	米 さつまいも 油 ココア牛乳のもと
8	水	中華めん 牛乳 塩ラーメン にらまんじゅう 杏仁豆腐	豚肉 なた 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら にら	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが りんご もも パイン	中華めん 小麦粉 さとう 油 油 杏仁豆腐
9	木	ごはん 牛乳 煮みそ わかさぎのごまだれかけ 野菜の彩りあえ	豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ わかさぎ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ねぎ キャベツ コーン レモン果汁	米 さといも さとう 米粉 でんぶん さとう さとう 油 油
10	金	ロールパン 牛乳 コーンクリームスープ ウインナーのケチャップソースがけ 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー まぐろ油漬	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ	パン 小麦粉 さとう バター 油 ドレッシング
13	月	麦ごはん 牛乳 うずら卵入り八宝菜 揚げしゅうまい わかめのさっぱりあえ	鶏肉 うずら卵 豚肉 鶏肉 たら	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ たまねぎ もやし	米 麦 でんぶん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 さとう 油 ごま油 ごま油
14	火	ごはん 牛乳 さわにわん ひじき入りとりそぼろ みかん	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たけのこ えのきたけ ごぼう たまねぎ コーン えだまめ みかん	米 さとう 油 油
15	水	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ 小松菜のおひたし	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな 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 さとう 油 油
16	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 にら にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ 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	米 麦 ワンタンの皮 さとう さとう ごま油
17	金	ごはん 牛乳 三根五菜汁 大葉入りハンバーグ お惣ごもりのおごちそう	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳	こまつな みつば 大葉 にんじん	だいこん れんこん たまねぎ はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも さとう アルファ化米 さといも さとう でんぶん
20	月	ごはん 牛乳 親子煮 けんちん信田のみそかけ キャベツの塩こんぶあえ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 豆腐 油揚げ 魚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 さとう でんぶん さとう 油 油
21	火	ごはん 牛乳 冬至うどん 大豆のゴツゴツ揚げ はくさいのゆずあえ	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん にんじん	だいこん しめじ こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさい ゆず果汁	米 ひもかわ さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう 油 油
22	水	麦ごはん 牛乳 カレーライス チキンナゲット にんじんサラダ いちごプリン	豚肉 鶏肉 おから 豆乳	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり コーン レモン果汁 いちご	米 麦 じゃがいも カレールウ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 米粉 さとう さとう 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。
 ㊦は小学校 ㊧は中学校
 ◎3日(金)「ぼかぼかスープ」は令和2年度 応時中学校 生徒 水野 都来 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 16回

※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。食材のこな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

おもに体の調子を整えるもとになる食べもの

「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物」とは、病気にかりにくくする栄養素を含む食べ物です。おもにビタミンを多く含む食べものをさします。代表的なものは、野菜類、きのこ類、果物類があります。皮膚を健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べものがエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。

体の調子を整えるもとになる



～朝食に野菜も食べよう！～

★にんじんサラダ★

- (材料)4人分
- にんじん …………… 1/2本
 - もやし …………… 1袋
 - きゅうり …………… 1本
 - コーン …………… 1缶
 - しょうゆ …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - レモン果汁 …………… 小さじ1
 - 油 …………… 小さじ1

作り方

- ①にんじんは細切り、きゅうりは千切りにする。
- ②①ともやし、コーンを熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をきる。
- ③しょうゆ、砂糖、レモン果汁、油をボールに入れて混ぜる。
- ④②と③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