



# 1月学校給食献立表



- 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- 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)

(2022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
11 火	ごはん 牛乳 ポトフ ドライカレー 蒲郡みかんプチゼリー	フランクフルト 牛肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ かぶ たまねぎ にんにく みかん果汁	米 じゃがいも さとう	油 油
12 水	ソフトめん 牛乳 五目あんかけめん キャベツ入りつくね(1食用おこのみソース) ひじきのいため煮	豚肉 かまぼこ 鶏肉 かつお節 まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが コーン	ソフトめん でんぶん さとう でんぶん さとう	油 油
13 木	麦ごはん 牛乳 牛丼 じゃがいももち キャベツのしそこんぶあえ	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しらたき キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも さとう	油 油
14 金	ごはん 牛乳 豚汁 にぎすフライしょうゆソース いんげんのごまあえ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ にぎす	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
17 月	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼きギョーザ ほうれんそうとコーンのあえもの ココア牛乳のもと	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	米 でんぶん 小麦粉 さとう さとう ココア牛乳のもと	油 油
18 火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 かぼちゃひき肉フライ ゆずの香りあえ	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ 干しいたけ たまねぎ だいこん ゆず果汁	米 さといも でんぶん パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう さとう	油 油
19 水	きしめん 牛乳 きしめんの汁 モウカザメのおろしだれ はくさいの塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 モウカザメ	牛乳	にんじん	はくさい 干しいたけ ねぎ だいこん はくさい きゅうり	きしめん さとう	油
20 木	ごはん 牛乳 肉じゃがいも チキン竜田揚げ きゅうりのごまじょうゆあえ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 ごま油
21 金	ロールパン 牛乳 米粉のキャロットポタージュ ハンバーグのレモンソース ブロッコリーのドレッシングあえ	鶏肉 豆乳 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ レモン果汁 コーン	パン 米粉のホワイトルウ でんぶん さとう	油 油 ドレッシング
24 月	ごはん 牛乳 ◎せんべい汁 豆腐の田楽 和風サラダ	鶏肉 豆乳 みそ かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう にんじん	米 せんべい さとう さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
25 火	ごはん 牛乳 ちゃん蒸しスープ 天むす(えび天) たくあん 味付けのり	鶏肉 鶏卵 かまぼこ えび	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ たくあん	米 でんぶん でんぶん 小麦粉 さとう	油 油
26 水	麦ごはん 牛乳 八丁みそのおでん メバルの照り焼き おにまんじゅう	豚肉 さつま揚げ みそ メバル	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	米 麦 さといも さとう さとう でんぶん さつまいも さとう 米粉	油
27 木	ごはん 牛乳 ひきずり 小牧のさといもコロッケ こまつなのあえもの	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく こまつな しいたけ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	米 さとう さといも じゃがいも さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油
28 金	あいちの米粉入りパン 牛乳 米粉のれんこん入りカレー 焼きメンチカツ ツナサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも 米粉のカレールウ さとう	油 油 ドレッシング
31 月	ごはん 牛乳 呉汁 鶏肉のマリアナソース かつおふりかけ	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 いわし節 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん はくさい しょうが ねぎ	米 でんぶん さとう 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。

㊦は小学校 ㊧は中学校

◎24日(月)「せんべい汁」は令和2年度 小牧原小学校 児童 古梅 彩葉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。

携帯電話用ホームページ



## 小牧市の食べ物 野菜編

### ～ねぎ、さといも～

ねぎは日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。ねぎの白い部分を切ると、内側がぬるぬるとしています。このぬめりこそがねぎ特有の甘みのもとです。いためたり、焼いたり、煮たりなど火を通すことで甘くなるのはこのためです。小牧市では、藤島地区での生産が盛んです。

さといもは、山で採れる芋をやまいもというのに対し、人里で採れることからさといもと呼ばれるようになりました。秋から初冬にかけてが旬です。

日本には稲作よりも前、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴ともされてきました。小牧市では、小針地区で栽培が盛んです。



1月より、調味料を除く副食(おかず、デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を含まない献立を月に1回程度作成します。今月は26日です。

### ～朝食に野菜も食べよう!～

24日(月)の給食献立です。

#### ★和風サラダ★

(材料)4人分

- ほうれんそう .....1束
- にんじん .....中1/2本
- かまぼこ .....40g
- 花かつお .....3g
- しょうゆ .....大さじ1と1/2
- 上白糖 .....小さじ1と1/2
- サラダ油 .....小さじ1

#### 作り方

- ほうれん草はさつとゆで3cm幅に切る。
- にんじんは短冊切りでゆでる。
- かまぼこはちよう切りにしてゆでる。
- 調味料は、あわせておく。
- ボールに、ほうれんそう、にんじん、かまぼこを加え、④の調味料で和える。
- 最後に花かつおをまぶす。



### 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