



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)

(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
1 火	ごはん 牛乳 肉豆腐 さばのカレー焼き ほうれんそうのごまあえ	豚肉 焼き豆腐 さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ もやし はくさい	米 角麩 さとう さとう ごま	油
2 水	ごはん 牛乳 中華コーンスープ ピビンバ いよかん ㊦型抜きチーズ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ コーン にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ いよかん	米 マロニー さとう 油 ごま油	
3 木	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 いわしのかば焼き おとしこしの煮物 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	はくさい たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう だいこん	米 さとう だんぷん 米粉 さといも さとう	油
4 金	クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ いちごゼリーミックス	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ パイン りんご もも	パン じゃがいも トマトルウ いちごゼリー	油 油
7 月	㊦わかめごはん 牛乳 ㊦にんじんごはん 牛乳 具だくさん汁 愛知のれんこん入りつくね ヨーグルト	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ 牛乳 塩こんぶ	にんじん にんじん	干しいたけ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ れんこん たまねぎ しょうが	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう だんぷん さとう	油 油 油
8 火	ごはん 牛乳 八宝菜 野菜しゅうまい もやしのナムル	豚肉 なた 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ 干しいたけ コーン たまねぎ しょうが もやし きゅうり	米 だんぷん パン粉 小麦粉 さとう さとう ごま油 ごま	
9 水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ コロケ だいこんサラダ	豚肉 大豆 みそ 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが たまねぎ だいこん コーン	ソフトめん さとう だんぷん じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
10 木	麦ごはん 牛乳 チキンカレーライス イカナゲツ ごぼうサラダ	鶏肉 いか たちうお 大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう 小麦粉 だんぷん さとう	油 油 ドレッシング
14 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き わかめ中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん たら にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ きゅうり	米 麦 さとう だんぷん だんぷん さとう 小麦粉 さとう ごま油 ごま油	
15 火	かきたま汁 ハンバーグのケチャップソース ひじきのいため煮 アーモンド小魚	豆腐 かまぼこ 鶏卵 牛肉 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ	だんぷん さとう パン粉 だんぷん さとう アーモンド ごま	油
16 水	白玉うどん 牛乳 野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ コーンポテト	鶏肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ はくさい 干しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが コーン	白玉うどん だんぷん 小麦粉 じゃがいも	油 油
17 木	ごはん 牛乳 みそおでん さわらみぞれソース もやしの赤じそあえ	豚肉 さつまあげ みそ さわら	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく だいこん もやし	米 さとう さといも さとう だんぷん	油
18 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンフライ ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 パン粉 さとう ドレッシング	油 油
21 月	㊦にんじんごはん 牛乳 ㊦わかめごはん 牛乳 豆乳なべ キャベツ入りメンチカツ グレーゼリー	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ 牛肉 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ こんにゃく はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ たまねぎ ぶどう果汁	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 だんぷん パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油
22 火	ごはん 牛乳 鶏団子汁 いわしのしょうが煮 ㊦シャキシャキれんこんとちくわのきんぴら ココア牛乳のもと	鶏団子 豆腐 油揚げ いわし ちくわ	牛乳	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん しょうが れんこん	米 さとう だんぷん さとう ココア牛乳のもと	油 ごま ごま油 油
24 木	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げぎょうざ フルーツミックス	豚肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん たら	もやし ねぎ キャベツ キャベツ たまねぎ にんにく みかん パイン もも	中華めん パン粉 だんぷん さとう 小麦粉 メロンゼリー	油 油
25 金	りんごパン 牛乳 クリームシチュー ウインナー 海藻サラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ レモン果汁	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 油
28 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ㊦ヤンニョムチキン 春雨サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん たら にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ にんにく きゅうり コーン	米 ワンタンの皮 だんぷん さとう マロニー 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

㊦22日(火)「シャキシャキれんこんとちくわのきんぴら」は令和2年度 北里中学校 生徒 鈴木 湊大さんの応募献立を参考にしました。

㊦28日(月)「ヤンニョムチキン」は令和2年度 応時中学校 生徒 土屋 璃来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。

小牧の食文化 ~おとしこし~

昔から節分には、焼きたいわしの頭をヒイラギに刺して玄関に飾り、豆まきをして災いを追い払いました。

また、節分も「おおみそか」とされ、1年で2回「おとしこしの煮物」を食べる習慣があり、夜の食卓には地元でとれた芋や野菜を使った「おとしこしの煮物」が並び、家族の無事を祈って食べました。

節分(2月3日)の給食には、おとしこしの煮物といわしのかば焼き、節分豆が登場します。



令和4年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回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

~朝食に野菜も食べよう!~

小学校21日、中学校7日の給食献立です!!

★にんじんごはん★

〈材料〉4人分

- 鶏肉50g
- にんじん中1本
- 干しいたけ2枚程度
- こんにゃく1/2枚
- まぐろ油漬1缶
- しょうゆ大さじ1と1/2
- みりん大さじ1

にんじんごはんは尾張地方で昔から食べられている混ぜごはんです。にんじんがたっぷり入っています。

- 砂糖小さじ2
- 和風だし小さじ1
- 油少々
- 炊き立てのご飯2合分

作り方

- ①にんじんは細切り。
- ②干しいたけはもどして細切り。
- ③こんにゃくは細切りにし、さっとゆでる。
- ④鍋に油を入れ、角切りにした鶏肉をいためる。
- ⑤他の具を加え、調味料と少量の水で煮る。
- ⑥材料が柔らかくなり、汁けがとぶまで煮る。
- ⑦炊き立てのご飯に加えて、よく混ぜる。

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