



# 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 肉じゃが さばの銀紙焼き はくさいのごまあえ	豚肉 さば	牛乳 みそ	にんじん	たまねぎ こんにゃく はくさい	米 じゃがいも さとう さとう 米粉 さとう	油 ごま
2 水	④ ごはん 牛乳 五目汁 和風コロッケ 野菜のあえもの	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん なばな にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん もやし	米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぶん さとう	油 油
3 木	④ ごはん 牛乳 五目汁 みそカツ 野菜のあえもの お祝いデザート(いちごケーキ)	鶏肉 かまぼこ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが もやし いちご	米 もち米 小豆	油 油
3 木	ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼きたまご 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	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん さとう	油 油
4 金	ミルクロールパン 牛乳 ほうれんそうのポタージュ ポロニアソーセージ キャベツのサラダ	豆乳 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ かぶ はくさい キャベツ	パン 小麦粉 でんぶん さとう	マーガリン 油 ドレッシング
7 月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大豆もやし ねぎ	米 麦 トック さとう	油 油
8 火	ごはん 牛乳 さわにわん けんちん信田のごまみそかけ さといもの梅かつおあえ	豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 魚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん みつば にんじん	ねぎ ごぼう たまねぎ 梅肉	米 でんぶん さとう さといも さとう	油 油 ごま
9 水	ソフトめん 牛乳 マーボーめん 米粉のホキフライ もやしのナムル	豆腐 鶏肉 みそ ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん さとう でんぶん 米粉 さとう	油 油 ごま油
10 木	ごはん 牛乳 よせ鍋 レバー入り白ごまつくね わかめのあえもの	鶏肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん しゅんぎく にんじん	だいごん はくさい たまねぎ きゅうり	米 マロニー さとう パン粉 でんぶん さとう	油 ごま 油
11 金	クロスロールパン 牛乳 オニオンスープ オムレツ 鶏肉のレモン風味ソテー	ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ レモン果汁	パン	油 油 オリーブ油
14 月	麦ごはん 牛乳 呉汁 三色そぼろ 型抜きチーズ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ まぐろ油漬け	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	だいごん ねぎ しょうが コーン えだまめ	米 麦 さとう	油 油
15 火	ごはん 牛乳 キムチスープ 愛知の野菜入り春巻き にんじんの中華サラダ ココア牛乳のもと	鶏肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	白菜キムチ キャベツ コーン しめじ ねぎ キャベツ れんこん きゅうり 大豆もやし	米 はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	油 油 ごま油 ドレッシング
16 水	白玉うどん 牛乳 わかめうどん いか入りお好みはんぺん フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 魚肉 いか	牛乳 わかめ あおき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが もも パイン みかん	米 もち米 小豆	ごま油 油 ごま
17 木	④ 赤飯 牛乳 けんちん汁 みそカツ 千草あえ お祝いデザート(いちごケーキ)	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	だいごん ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく しょうが もやし キャベツ いちご	米 もち米 小豆	ごま油 油 ごま
17 木	④ ごはん 牛乳 けんちん汁 和風コロッケ 千草あえ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん ごまつな にんじん	だいごん ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく れんこん もやし キャベツ	米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぶん さとう	ごま油 油 ごま
18 金	ごはん 牛乳 チリコンカン ほうれんそうのサラダ 手作りアップルパイ	豚肉 大豆 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン りんご りんごジャム	米 じゃがいも	油 ドレッシング
22 火	麦ごはん 牛乳 キャベツのスープ ドライカレー アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 大豆	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 にんにく	米 麦	油 油
23 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 鶏肉のからあげ だいごんの中華あえ	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく にんにく しょうが だいごん	さとう 中華めん	油 油 ごま油 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。  
④は小学校 ④は中学校

給食回数 15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



## 食品の生産と流通 ~食品ロスを減らそう~

世界中には、食べ物が足りず、栄養不足の人が約8億人もいます。この人達を助けるために世界が食べ物を援助していますが、実はその量よりも日本で捨てられている食べ物の量の方が多いことを知っていますか。

日本では年間570万トンも食べ物を捨てており、毎日大型トラック約1560台分にもなります。食品ロスを減らすためには、買い物へ行く前に冷蔵庫の中を確認する、食べられる分だけの料理をつくるなど、日常生活のちょっとした配慮が大切です。給食もできるだけ残さず食べることを意識してみましょう。一人一人の行動が大きな力になります。



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!~

★キムチスープ★

15(火)の給食献立です。

〈材料〉4人分

キャベツ	40g	白菜キムチ	40g
しめじ	40g	(辛さを抑えたい場合は汁を切ってください)	
はるさめ	1/6本	鶏卵	20g
木綿豆腐	1/4丁	鶏豚湯	8g
鶏肉	60g	うすくちしょうゆ	少々
コーン	40g	塩	少々
		油	適量

### 作り方

- ①キャベツは短冊切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ②木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ③鶏肉は一口大程度の角切りにする。
- ④鍋に油をしき、鶏肉をいためる。火が通ったら、水を加え、キャベツとしめじを加え、煮立たせる。
- ⑤④へコーン、白菜キムチ、木綿豆腐、食べやすい長さにカットしたはるさめ、調味料を加え、最後にねぎを加えて完成。

## 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