



4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	
お祝い献立 中学校入学	11月	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 野菜豚丼 ④おさつスティック ④お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん にんじん	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが いちご	米 さとう でんぶん さつまいも さとう さとう 米粉	油 油 油 油
	12火	ごはん 牛乳 野菜のトマト煮込み あじの青じそフライ キャベツとコーンのソテー	鶏団子 あじ	牛乳	にんじん トマト 青じそ にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ コーン にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油
	13水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ オレンジ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ささみ油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ	米 さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
	14木	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き ◎具だくさんカラフルひじき	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ さば ちくわ まぐろ油揚げ 大豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ えだまめ コーン	米 さとう	油 油
	15金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 生揚げのみそかけ じゃことごまのふりかけ	豚肉 さつまいも 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん しらす干し 菜めし粉	たまねぎ こんにゃく しょうが	米 じゃがいも さとう さとう さとう	油 油 ごま
お祝い献立 小学校入学	18月	麦ごはん 牛乳 カレーライス ハンバーグ ④お祝いクレープ ④福神サラダ	豚肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ いちご キャベツ コーン 福神漬	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん さとう 米粉 さとう	油 油 油
	19火	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 米粉のコロッケ きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも さとう 米粉 さとう	油 油 オリーブ油 ごま ごま油
	20水	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮もの 白ごまつくね 野菜の即席漬	豚肉 さつまいも 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん 干ししいたけ こんにゃく たまねぎ たくあん きゅうり	米 さとう さとう 米粉 でんぶん	油 ごま 油
	21木	ごはん 牛乳 さわにわん かつおフライ 海藻サラダ	豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお	牛乳	にんじん みつば にんじん	ごぼう えのきたけ キャベツ コーン レモン果汁	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油
	22金	ロールパン 牛乳 キャロットクリームポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ アスパラガスのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ アスパラガス にんじん キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター 油
	25月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 揚げしゅうまい ピビンバ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いら にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン コーン たまねぎ しょうが にんにく しょうが 大豆もやし	米 麦 パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 ごま 油 油
	26火	ごはん 牛乳 すきやき 愛知県産食材入り厚焼き卵 野菜のごぼ漬けあえ	牛肉 焼き豆腐 鶏卵	牛乳 あおさ しらす	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく 干ししいたけ しいたけ キャベツ きゅうり ごぼ漬	米 かくふ さとう さとう でんぶん	油 油
	27水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 鶏のから揚げ いちごゼリーミックス	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	もやし ねぎ キャベツ にんにく しょうが パイン もも りんご	中華めん でんぶん いちごゼリー	油 油
	28木	ごはん 牛乳 鉄火みそ いわしの梅煮 こまつなのおかかあえ	鶏肉 大豆 さつまいも みそ いわし かつお節	牛乳	にんじん しそ こまつな にんじん	こんにゃく ごぼう しょうが 梅肉 はくさい	米 さとう さとう でんぶん さとう	油

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 ⑤は中学校
◎14日(木)「具だくさんカラフルひじき」は令和3年度 北里中学校 生徒 舟橋 智生さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 14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。



ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように願いをこめて実施されています。



小牧市の学校給食紹介

- 主食**
- 米飯…原則として月・火・木曜日
ごはん、麦ごはん、わかめごはん、赤飯など8種類あります。
 - パン…金曜日
14種類のパンがあります。
 - めん…水曜日
ソフトめん、中華めんなど4種類あります。

- 副食**
- 煮物や汁物、和え物、揚げ物、焼き物、蒸し物などをとりいれながら、栄養のバランスを考えた献立になっています。

- 牛乳**
- 200mlの牛乳が毎日つきます。
 - ※乳アレルギーなどの児童生徒には、ご希望により豆乳を提供しています。

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!～

11日(月)の給食献立です。

野菜豚丼

〈材料〉(4人分)

- 豚肉 ……150g
- たまねぎ ……中1個
- にんじん ……1/4本
- キャベツ ……1/4個
- たけのこ ……40g
- おろししょうが ……適宜
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……小さじ1と1/2
- 砂糖 ……大さじ1と1/3
- 水溶き片栗粉 ……適宜
- 油 ……少々

作り方

- たまねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、キャベツとたけのこは細切りにする。
- 豚肉は一口大に切る。
- フライパンに油を入れ、②の豚肉をいためる。
- たまねぎ、にんじんを加えたら100mlの水を加え煮込む。
- おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりんを加え、たけのこキャベツを入れてさらに煮ていく。
- 最後に水溶き片栗粉を入れて、仕上げる。

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