



# 5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

この日の献立

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
2月	ごはん 牛乳 けんちん汁 ちくわの抹茶天ぷら 野菜のおひたし かしわもち	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 抹茶 にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 小麦粉 さとう 小豆 さとう 米粉 パン ラビオリ でんぶん さとう	ごま油 油 油 油
6金	ロールパン 牛乳 ラビオリとアスパラガスのスープ ポロニアソーセージ こまつなとコーンのソテー	鶏肉 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ コーン たまねぎ	米 でんぶん さとう	油
9月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ きゅうりのごましょうゆあえ	豚肉 豆腐 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ れんこん きゅうり	米 でんぶん さとう でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油
10火	ごはん 牛乳 若竹汁 宗田かつおのおかか煮 きんぴらごぼう	豆腐 かまぼこ かつお かつお節 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん みつば にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう	ごま ごま油
11水	ソフトめん 牛乳 トマトソース ◎若鶏のマリネ フルーツゼリーミックス	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく たまねぎ パイン もも	ソフトめん トマトルウ でんぶん さとう みかんゼリー メロンゼリー	油 油
12木	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの銀紙焼き もやしの赤じそあえ	鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ さば みそ	牛乳	赤じそ粉	ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 でんぶん さとう 米粉 さとう	油
13金	小型ロールパン 牛乳 いか入り焼きそば キャベツ入りつくね 豆乳プリン	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 かつお節 豆乳	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが キャベツ しょうが	パン 焼きそばめん でんぶん さとう さとう	油
16月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮 千草あえ	鶏肉 豆腐 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが もやし	米 さとう でんぶん さとう	油 ごま
17火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ 冷凍みかん	牛肉 ささみ油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう	油 ごま油
18水	白玉うどん 牛乳 五目うどん ほうれんそうコーンはんぺん にんじんとツナのいためもの	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 魚肉 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ コーン	白玉うどん でんぶん さとう さとう	油 油 油
19木	④わかめごはん 牛乳 ⑤たけのこごはん 牛乳 豚汁 チキン竜田揚げ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ 干しいたけ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さとう 小麦粉 でんぶん	油 油 油
20金	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げの中華煮 しゅうまい もやしのナムル	豚肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 たら	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう 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 ごま油
23月	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 れんこんサンドフライ ひじきのいため煮	鶏肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん たまねぎ 干しいたけ コーン こんにゃく	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油
24火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 さわらの塩こうじ焼き こまつなのおかかあえ	鶏肉 さつま揚げ さわら かつお節	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう	油
25水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 愛知しそ入り鶏春巻き 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん 青じそ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが みかん パイン もも	中華めん はるさめ でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐	油 油
26木	ごはん 牛乳 豚丼 野菜のたまご焼き わかめのさっぱりあえ	豚肉 かまぼこ 生揚げ 鶏卵 豚肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん みつば にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ きゅうり	米 さとう さとう さとう	油 油 ごま油
27金	サンドイッチパンズパン 牛乳 コーンクリームポタージュ ハンバーグ(1食用ケチャップ) 野菜ソテー	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
30月	麦ごはん 牛乳 野菜スープ ドライカレー 型抜きチーズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	油 油
31火	④たけのこごはん 牛乳 ⑤わかめごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 白身魚香味フライ 野菜ゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ ほき	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	たけのこ 干しいたけ だいこん えのきたけ はくさい ねぎ バジル	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 パン粉 小麦粉 さとう	油 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。

④は小学校 ⑤は中学校

◎11日(水)「若鶏のマリネ」は令和3年度 光ヶ丘中学校 生徒 小笠原 卓太 (こうた)さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 19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



今年度の給食だよりのテーマは昨年に引き続き、第3次小牧市食育推進計画の  
基本目標3「食を通じて環境にやさしい生活をしよう」を中心に取り入れました。

※6月・10月・11月は紙面の都合上、掲載しません。

【各月のテーマ】

5月	ミネラル(鉄、カルシウムなど)	1月	小牧市のたべもの 野菜編(ねぎ、さといも)
7月	たんぱく質、脂質	2月	小牧市の食文化
9月	小牧市のたべもの 果物編(ぶどう、もも)	3月	炭水化物
12月	ビタミン		

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)

## ミネラル(鉄、カルシウムなど)

ミネラルは、体の機能を調節したり、維持したりするのに欠かせない微量栄養素です。体内では合成できないため食品からとる必要がありますが、互いに影響を与え合うことがあるので、それぞれのバランスが大切です。代表的なものとして、鉄やカルシウム、亜鉛、ナトリウム、リンなどがあります。その中でも特に不足しやすいのが鉄とカルシウムです。栄養バランスのよい食事に加え、多くふくむ食品を意識して食べるようにしましょう。

## 鉄を多くふくむ食品



## カルシウムを多くふくむ食品



## 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