



7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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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 金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油
	焼きメンチカツ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油
	野菜サラダ(マヨネーズ風調味料)			にんじん	きゅうり キャベツ コーン		マヨネーズ風調味料
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	かきたま汁	鶏肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ	でんぶん	油
	豆腐のごまみそだれ	豆乳 みそ				でんぶん さとう	ごま 油
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ レモン果汁	さとう	油
5 火	ごはん					米	
	白ぶどうとほうれんそうジュース			ほうれんそう	ぶどう	さとう	
	カレーライス(小麦抜き)			にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦抜き)	油
	あじ(魚)のレモン風味	あじ			レモン果汁	さとう	
6 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	◎まめジャーマン	豚肉 大豆 ちくわ みそ		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	油
	たまねぎとコーンのはんぺん	魚肉			コーン たまねぎ	でんぶん さとう	油
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油
7 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	七夕汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 魚めん		にんじん	たまねぎ 干しいたけ		油
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん パン粉 小麦粉	油
	ひじきのいため煮	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	コーン	さとう	油
8 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	米粉のコーンポタージュ	鶏肉 豆乳		にんじん バセリ	たまねぎ コーン	米粉のホワイトルウ	油
	ハンバーグのレモンソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ レモン果汁	でんぶん さとう	油
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう にんじん	もやし		油
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	わかめ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ		油
	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく		油
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと	
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	牛丼	牛肉 かまぼこ		にんじん	しめじ こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	油
	さごし(魚)のおろしだれ	さごし			だいこん	さとう	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん		さとう	ごま
13 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	しょうゆラーメン	豚肉 焼き豚		にんじん	ねぎ もやし コーン		油
	チヂミ	おから		にんじん いら	たまねぎ にんにく	米粉 でんぶん じゃがいも さとう	ごま油
	フルーツミックス				みかん もも パイン	メロンゼリー	
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	呉汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが		油
	シイラ(魚)のいそべ揚げ	シイラ	青のり			パン粉 小麦粉	油
	野菜の浅漬け			にんじん	きゅうり はくさい		
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
	キムチスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 白菜キムチ	マロニー	油
	ピビンバ	牛肉		にんじん ほうれんそう	大豆もやし にんにく	さとう	油
	冷凍みかん				みかん		
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	冬瓜のカレースープ	ウインナー		にんじん バセリ	とうがん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
	鶏肉のマリアナソース	鶏肉				でんぶん さとう	油
	豆乳レモンムース	豆乳 大豆			レモン果汁	さとう でんぶん	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

◎6日(水)「まめジャーマン」は令和3年度 応時中学校 保護者 小松 尚美さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 12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。



たんぱく質



私たちのからだの中で水分の次に多いのが、たんぱく質です。筋肉、骨、内臓、脳、血液、皮膚、髪の毛などの材料になったり、いろいろな組織をつくったり、修復したりするのに必要です。

多く含む食べ物には、肉や魚、牛乳・乳製品、卵などの動物性たんぱく質と豆類や大豆製品、種実類などの植物性たんぱく質があります。

脂質



脂質は、からだを動かすためのエネルギー源になります。少量で大きなエネルギーをとることができます。魚からとれる脂質には血液をさらさらにしたり、血管の壁や細胞の膜をつくったりします。とりすぎると、血液がどろどろになったり、血管が詰まりやすくなったりする一因となります。

7月5日(火)ユニバーサル給食

ユニバーサルとは、「だれもが利用することができる」という意味もあります。アレルギー物質があるために給食を食べることができない人でも給食を食べることができるよう、今回アレルギーの特定原材料と特定原材料に準ずるものをのぞくユニバーサル給食を実施します。特定原材料とは(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにの7品目)特定原材料に準ずるものとは(アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの21品目)

～朝食に野菜も食べよう!～

作り方

★海藻サラダ★

(材料)4人分

- 海藻ミックス(乾燥).....5g
- にんじん.....40g
- キャベツ.....100g
- サラダ油.....2g
- うすくちしょうゆ...大さじ1と1/2
- 上白糖.....小さじ1と1/2
- レモン果汁.....小さじ1

- ①にんじんは短冊、キャベツは千切りにする。
- ②海藻ミックスは、水でもどす。
- ③にんじん、キャベツ、海藻ミックスはさっと茹でて、水で冷ます。
- ④サラダ油、うすくちしょうゆ、上白糖、レモン果汁でドレッシングを作る。
- ⑤③に④をかける。

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