



1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)

(2023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	
10	火	ごはん 白ぶどうとほうれんそうのジュース 野菜カレー さわらの塩こうじ焼き カラフルサラダ	さわら		ほうれんそう にんじん	ぶどう たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも カレールウ(小麦抜き) 米 さとう	油
11	水	ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん 鶏肉と大豆のごまがらめ みかん	豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ しょうが しょうが みかん	ソフトめん さとう でんぶん でんぶん さとう	油 油 ごま
12	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 糸寒天サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ しょうが キャベツ	米 麦 さとう でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
13	金	ロールパン 牛乳 チキンピーズ 焼きメンチカツ 3色ゼリーあえ アーモンド小魚	鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく パイン もも	パン じゃがいも さとう いちごゼリー ぶどうゼリー りんごゼリー さとう	油 油 ごま アーモンド
16	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 れんこんサンドフライ きんぴらごぼう コーヒー牛乳のもと	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	米 でんぶん パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油
17	火	ごはん 牛乳 肉じゃが さけの銀紙焼き きゅうりの塩こんぶあえ	牛肉 さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいごん きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	油
18	水	中華めん 牛乳 タンタンめん にらまんじゅう フルーツミックス	豚肉 みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが りんご もも パイン	中華めん 小麦粉 さとう みかんゼリー	ごま 油 油
19	木	ごはん 牛乳 さわにわん たらの野菜あんかけ ブルーヨーグルト	豚肉 かまぼこ たら	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ ごぼう たまねぎ えだまめ ブルー果汁	米 さとう でんぶん さとう	油 油
20	金	ごはん 牛乳 真だくさんみそ汁 厚焼きたまご ◎椎茸と野菜のとろとろ煮 ひじきのり	鶏肉 生揚げ みそ 鶏卵 高野豆腐 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	だいごん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい 干しいたけ	米 さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん	油 油 油
23	月	麦ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 ひじき入り鶏そぼろ 型抜きレアチーズ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいごん ねぎ コーン たまねぎ えだまめ いちご果汁 レモン果汁	米 麦 さとう さとう	油 油
24	火	ごはん 牛乳 名古屋コーチン入りひきずり 小牧市産さといもコロッケ 小牧市産こまつなのあえもの	鶏肉 焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく たまねぎ コーン しいたけ キャベツ	米 かくふ さとう さといも じゃがいも さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油
25	水	きしめん 牛乳 五目きしめん にぎすフライ もやしとにらのシャキシャキいため ◎野菜ゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ にぎす 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ しめじ ねぎ もやし たまねぎ みかん果汁	米 さとう さとう	油 油 ごま油
26	木	ごはん 牛乳 煮みそ キャベツ入りつくね 干草あえ ココア牛乳のもと	豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ 鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん	だいごん ねぎ キャベツ しょうが キャベツ	米 さといも さとう でんぶん さとう さとう	油 ごま
27	金	愛知の米粉入りパン 牛乳 コーンクリームスープ ウインナーのケチャップソースがけ 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー まぐろ油漬け	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 ドレッシング
30	月	ごはん 牛乳 かす汁 あゆの唐揚げ 煮酢あえ 八丁みそまんじゅう	豚肉 豆腐 みそ あゆ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ だいごん れんこん	米 じゃがいも 米粉 さとう	油 油 油
31	火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 野菜しゅうまい パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 豚肉 ささみ油漬け	牛乳	にんじん にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン たまねぎ しょうが きゅうり もやし	米 ワンタンの皮 パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 ごま ごま油

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

◎20日(金)「椎茸と野菜のとろとろ煮」は令和3年度 米野小学校 保護者 中村 りょうこさんの応募献立を参考にしました。

給食回数 16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



小牧市の食べ物 ~名古屋コーチン、さといも、小松菜~

名古屋コーチンは、小牧市発祥といわれています。明治時代、小牧市池之内で海部兄弟により、初めて飼育に成功しました。

さといもは、小牧市では主に小針地区で盛んに作られています。ねばねばした成分は、胃や腸をやさしく守ってくれる働きがあります。

小松菜は、江戸時代から重宝されてきた栄養が豊富に含まれている野菜です。小牧市でも作られています。

24日の献立は、小牧市と関係がある食材がたくさん使われています。



~朝食に野菜も食べよう!~

★花野菜サラダ★

(材料)4人分

- ブロッコリー 1/2個
- カリフラワー 1/4個
- キャベツ 100g
- まぐろ油漬け 1缶
- フレンチドレッシング ... 大さじ3

27日(金)の給食献立です。

作り方

- ①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。
- ②①を熱湯でゆでて、水気をきる。
- ③ボールに②とまぐろ油漬け、フレンチドレッシングを入れてよく混ぜ合わせて、器に盛りつけて完成!

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

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)