



2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 |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 けんちん汁 ハンバーグのおろしソース いんげんのあえもの 味付けのり | 鶏肉 豆腐 豚肉 鶏肉 | 牛乳 にんじん みつば ごんややく ごぼう だいこん たまねぎ だいこん さやいんげん にんじん | | 米 でんぶん さとう さとう | ごま油 油 |
| 2 | 木 | ミルクロールパン 牛乳 ウインナーポトフ コーンフライ ツナサラダ 大豆チョコクリーム | ウインナー まぐろ油揚げ | にんじん にんじん | たまねぎ かぶ コーン キャベツ きゅうり | パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう | 油 油 ドレッシング 大豆チョコクリーム |
| 3 | 金 | ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのかば焼き おとしこしの煮もの 節分豆 | 豆腐 みそ いわし 油揚げ 大豆 | 牛乳 わかめ にんじん にんじん | はくさい たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう だいこん | 米 米粉 でんぶん さとう さといも さとう | 油 |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 茶碗蒸しスープ 豆腐の田楽 ひじきのいため煮 | 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆乳 みそ まぐろ油揚げ | 牛乳 にんじん みつば にんじん | えのきたけ 干しいたけ コーン | 米 でんぶん でんぶん さとう さとう | 油 油 ごま |
| 7 | 火 | ④わかめごはん 牛乳 ④しらすごはん 牛乳 のっぺい汁 野菜のかき揚げ 豆乳プリン | 油揚げ 鶏肉 豚肉 | にんじん にんじん にんじん | 干しいたけ だいこん ねぎ ごんややく たまねぎ コーン ごぼう | 米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さといも でんぶん 小麦粉 でんぶん | 油 ごま油 油 |
| 8 | 水 | ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいもと大豆の甘がらめ オレンジ | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 | 牛乳 にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム オレンジ | ソフトめん 米粉のトマトルウ さつまいも さとう でんぶん | 油 ごま |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 肉じゃがいも めばるの照り焼き チーズサラダ | 豚肉 めばる | 牛乳 にんじん さやいんげん | ごんややく たまねぎ | 米 じゃがいも さとう | 油 |
| 10 | 金 | りんごパン 牛乳 BBカレー フランクフルト 春雨サラダ ココア牛乳のもと | 牛肉 大豆 フランクフルト | にんじん にんじん | キャベツ コーン りんご たまねぎ にんにく | パン じゃがいも カレールウ | 油 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 あんこうなべ 焼きメンチカツ こまつなのサラダ ひじきのり | あんこう 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 | にんじん にんじん こまつな にんじん | はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ | 米 さとう | 油 油 ドレッシング |
| 14 | 火 | ④しらすごはん 牛乳 ④わかめごはん 牛乳 さつま汁 れんこんサンドフライ ヨーグルト | 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ 鶏肉 | にんじん にんじん | 干しいたけ だいこん ねぎ ごんややく れんこん たまねぎ しいたけ | アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 さつまいも 小麦粉 パン粉 でんぶん 小麦粉 | 油 油 |
| 15 | 水 | 中華めん 牛乳 △塩ラーメン チヂミ △フルーツゼリーミックス | 豚肉 なたと おから | にんじん にんじん なら | もやし ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ もも パイン りんご | 中華めん | 油 ごま油 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 牛丼 コーンはんぺん はくさいの塩昆布あえ 紫芋チップス | 牛肉 かまぼこ 魚肉 | 牛乳 にんじん にんじん | たまねぎ しめじ ねぎ ごんややく たまねぎ コーン はくさい きゅうり | 米 さとう でんぶん さとう | 油 油 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 豚汁 コロケ ◎海藻と切り干し大根のサラダ ④角チーズ | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 牛肉 | 牛乳 にんじん にんじん パセリ にんじん | だいこん ごぼう ごんややく ねぎ たまねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン きゅうり | 米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 | 油 油 ごま ドレッシング |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のマリアナソース 蒲郡みかんゼリー | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 わかめ にんじん | キャベツ もやし たまねぎ みかん果汁 | 米 でんぶん さとう | 油 油 |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 みそおでん 野菜しゅうまい ほうれんそうのあえもの 白玉うどん | 豚肉 さつま揚げ みそ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 にんじん にんじん ほうれんそう ほうれんそう | だいこん ごんややく コーン たまねぎ しょうが もやし はくさい | 米 さといも さとう パン粉 小麦粉 さとう | 油 |
| 22 | 水 | カレーうどん かぼちゃのグラタン フルーツのヨーグルトあえ | 鶏肉 油揚げ かまぼこ おから 豆乳 | 牛乳 にんじん かぼちゃ | たまねぎ ねぎ たまねぎ パイン もも りんご | 白玉うどん でんぶん カレールウ さとう じゃがいも 米粉 さとう | 油 |
| 24 | 金 | ④ロールパン 牛乳 ④揚げパン 牛乳 キャロットポスタージュ キャベツ入りつくね ④いちごジャム | 鶏肉 豆乳 鶏肉 かつお節 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ しょうが | パン さとう じゃがいも 米粉のホワイトルウ でんぶん さとう いちごジャム | 油 油 |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 呉汁 ほき(魚)のりんごソース みかん ふりかけ | 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ ほき | 牛乳 にんじん にんじん | だいこん ねぎ しょうが りんご みかん | 米 さといも でんぶん 米粉 さとう | 油 油 |
| 28 | 火 | 麦ごはん 牛乳 いか入り八宝湯 △鶏肉のから揚げ もやしのナムル コーヒー牛乳のもと | 豚肉 いか 鶏肉 | 牛乳 にんじん にんじん | はくさい ねぎ たまねぎ しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり | 米 麦 でんぶん でんぶん さとう コーヒー牛乳のもと | 油 油 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。④は小学校 ⑤は中学校
◎17日(金)「海藻と切り干し大根のサラダ」は令和3年度 光ヶ丘中学校 生徒 佐々木 れいさんの応募献立を参考にしました。
△中学3年生リクエスト給食

給食回数 19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。

小牧の食文化 ~おとしこしの料理~

季節の変わり目、立春・立夏・立秋・立冬の前日を「節分」と呼びます。特に立春の前日、鬼を追い払うために豆をまいたり、冬の枝に鰯の頭をさしたものを戸口にはさんだりして、邪気を払う風習があります。

また一年を無事に過ごせたことに感謝して、この

地方では「おとしこし」の料理を食べる習慣があります。



~朝食に野菜も食べよう!~

28日(火)の献立です

作り方

★もやしのナムル★

(材料)4人分

- 大豆もやし・・・120g
- しょうゆ・・・小さじ2
- きゅうり・・・1/2本
- 上白糖・・・小さじ1/2
- にんじん・・・1/3本
- 酢・・・小さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1/3

- ①きゅうりは薄い輪切、にんじんは短冊に切る。
- ②野菜はゆで、水で冷やし、水を切っておく。
- ③調味料をあわせる。
- ④②を③の調味料であえる。

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

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)