



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	牛乳 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	牛乳 にんじん にんじん	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	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	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	牛乳 にんじん にんじん	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	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 小麦 でんぶん でんぶん さとう	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、冬の枝に鯛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。



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)

~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