



3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 水	ごはん 牛乳 ひきずり 野菜はんぺん カラフルひじき アーモンド小魚	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 魚肉 ちくわ まぐろ油漬 大豆	牛乳 ひじき かたくちいわし 牛乳	にんじん にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく 干しいたけ キャベツ たまねぎ れんこん えだまめ コーン	米 かくふ さとう でんぶん さとう さとう さとう さとう	油 油 油 アーモンド ごま
2 木	クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ かれいフライ ごぼうサラダ	豚肉 大豆 かれい		にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 油 ドレッシング
3 金	ごはん 牛乳 沢煮椀 ねぎ玉焼き ちらしずしの具 ひなまつりゼリー	豚肉 豆腐 鶏卵 かまぼこ 油揚げ 豆乳 大豆	牛乳	みつば にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ れんこん もも果汁 りんご果汁	米 さとう でんぶん さとう さとう	油 油
6 月	① ごはん 牛乳 かきたま汁 いかフライのみそかけ やさいのおかかあえ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 みそ いか かつお節	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 でんぶん さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油
	② 赤飯 牛乳 かきたま汁 みそカツ やさいのおかかあえ お祝いデザート(いちごケーキ)	豆腐 かまぼこ 鶏卵 豚肉 みそ 大豆 かつお節 豆乳 大豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ いちご	米 もち米 小豆 でんぶん でんぶん パン粉 さとう さとう 米粉	油
7 火	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 いわしの梅煮 こまつなとコーンのソテー	鶏肉 さつま揚げ いわし ベーコン	牛乳	にんじん しそ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく たけのこ 梅肉 コーン	米 さとう さとう でんぶん	油
8 水	中華めん 牛乳 わかめラーメン 愛知の野菜入り春巻き 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ コーン ねぎ キャベツ れんこん パイン もも	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 いちごゼリー	油 ごま油 油 ごま油
9 木	ごはん 牛乳 豆乳なべ けんちん信田のごまだれかけ キャベツとほうれんそうの塩昆布あえ	豚肉 焼き豆腐 みそ 豆乳 豆腐 油揚げ 魚肉	牛乳 ひじき 塩昆布 ほうれんそう	にんじん にんじん ほうれんそう	はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油
10 金	ロールパン 牛乳 クリームシチュー ウインナーのケチャップソースかけ 海藻サラダ 大豆チョコクリーム	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン レモン果汁	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 オリーブ油 大豆チョコクリーム
13 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ピビンバ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にはら にんじん ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ コーン にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ	米 ワンタンの皮 さとう	油 油 ごま油
14 火	ごはん 牛乳 鉄火みそ さけの銀紙焼き もやしの赤しそあえ ココア牛乳のもと 白玉うどん 牛乳 野菜あんかけめん 揚げきょうざ アセロラゼリーミックス	大豆 鶏肉 さつま揚げ みそ さけ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう しょうが だいこん もやし キャベツ	米 さとう さとう でんぶん	油
15 水	ごはん 牛乳 すまし汁 みそカツ 干草あえ お祝いデザート(いちごケーキ)	豚肉 豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん にはら	はくさい たまねぎ しめじ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく パイン もも りんご	ココア牛乳のもと 白玉うどん でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 アセロラジュレ	油 油
16 木	麦ごはん 牛乳 カレーライス ハンバーグ 福神サラダ ④はっこう乳	豚肉 豚レバー 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ コーン 福神漬	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう でんぶん さとう	油 油
17 金	① 赤飯 牛乳 すまし汁 みそカツ 干草あえ お祝いデザート(いちごケーキ)	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 大豆	牛乳	にんじん みつば こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし キャベツ いちご	米 もち米 小豆 でんぶん パン粉 さとう さとう さとう 米粉	油 油 ごま油
	② ごはん 牛乳 すまし汁 いかフライのみそかけ 干草あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ いか 油揚げ	牛乳	にんじん みつば こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし キャベツ	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 ごま
20 月	麦ごはん 牛乳 鶏団子汁 切り干し大根サラダ 手作りアップルパイ ひじきのり	鶏肉 鶏だんご 豆腐 まぐろ油漬	牛乳 糸寒天 のり ひじき	にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ 切り干し大根 きゅうり りんご	米 麦 パイシート りんごジャム さとう でんぶん	油 ごま油
22 水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ チキンナゲット コーンポテト	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン	ソフトめん さとう でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 米粉 じゃがいも	ごま油 油 油
23 木	五穀ごはん 牛乳 具だくさん汁 ◎とりとじゃがいものてりてり炒め煮 グレーゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ にんにく ぶどう果汁	大麦 発芽玄米 米 もちきび じゃがいも でんぶん さとう さとう	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

◎23日(木)「とりとじゃがいものてりてり炒め煮」は令和3年度 光ヶ丘中学校 生徒 大野 詩奈さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤15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



炭水化物

私たちの体の中でエネルギー源となる炭水化物は、体温を保つ力になったり、勉強や運動をする力となり、わたしたちが活動するために欠かせない栄養素です。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して元気がでないのは、このためです。反対に自分の活動量よりも炭水化物をとりすぎると、太ってしまうこともありますので気をつけましょう。多く含む食品は、ごはん、パン、めん、さつまいも、砂糖などです。ビタミンB1(多い食品…豚肉、ナッツ、枝豆など)といっしょにとると、効率よくエネルギーにすることができます。



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!～

★キャベツとほうれんそうの塩昆布あえ★
(材料)4人分

- キャベツ……………150g
- ほうれんそう……………50g
- 塩昆布……………大さじ1
- 塩……………適宜

作り方

- ①キャベツは一口大、ほうれんそうは3cm程度に切る。
- ②キャベツ、ほうれんそうをサッとゆでる。
- ③ザルにとり、冷水で冷やし、水気をきる。
- ④ボールに移し、塩昆布と混ぜる。(味をみて塩は加減して入れる)

9日(木)の給食献立です。

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