



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)

(2024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 水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ チキンナゲット 海藻サラダ	豚肉 豚レバー 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	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 さとう オリーブ油	
11 木	ごはん 牛乳 雑煮 さけの銀紙焼き 煮あえ	鶏肉 かまぼこ かつお節 さけ 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 干しいたけ だいこん だいこん	米 餅 さとう でんぶん さとう 油	
12 金	愛知の米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ポロニアソーセージ こまつなとコーンのソテー 野菜ゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン たまねぎ みかん果汁	パン じゃがいも でんぶん さとう 油	
15 月	ごはん 牛乳 豆乳なべ かぼちゃひき肉フライ きんぴらごぼう アーモンド入り小魚	鶏肉 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	はくさい ねぎ 切り干しだいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう ごま ごま油 ごま アーモンド	
16 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			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(ユニバーサル給食用) 米 さとう 油	
17 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 野菜しゅうまい フルーツミックス	豚肉 なた 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ コーン たまねぎ しょうが パイン もも	中華めん 油 パン粉 小麦粉 さとう りんごゼリー アセロラジュレ	
18 木	ごはん 牛乳 鶏肉とだいごんの煮もの まぐろメンチカツ ◎まめのサラダ	鶏肉 さつま揚げ 生揚げ まぐろ ほたて ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ	米 さとう パン粉 さとう 小麦粉 さとう マヨネーズ風調味料	
19 金	ごはん 牛乳 豚汁 ハンバーグのきのこソースかけ じゃがいもの青菜あえ ココア牛乳のもと	豚肉 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ にんじん 菜めし粉 えだまめ	米 でんぶん さとう じゃがいも ココア牛乳のもと 油	
22 月	麦ごはん 牛乳 だいこん入りマーボー豆腐 揚げきょうざ もやしのナムル	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ れんこん もやし	米 麦 さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 さとう ごま ごま油	
23 火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 野菜はんぺん くきわかめのいためもの	豚肉 生揚げ 魚肉すりみ まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ れんこん キャベツ	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう 油	
24 水	きしめん 牛乳 五目きしめん 豚肉と大豆のごまがらめ ういろ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが	きしめん 油 でんぶん さとう さとう 米粉 でんぶん ごま	
25 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしの八丁みそ煮 ひじきのいため煮	鶏卵 かまぼこ 豆腐 いわし みそ 豚肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ ねぎ コーン	米 でんぶん さとう さとう 油	
26 金	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ケ 小牧市産こまつなのあえもの	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	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 こまつな にんじん 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	
29 月	ごはん 牛乳 はちはい汁 にぎすフライ にんじんごはんの具 お米のタルト	かまぼこ 油揚げ 豆腐 にぎす 鶏肉 まぐろ油漬 鶏卵	牛乳 乳製品	にんじん	ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 小麦粉 さとう 米粉 マーガリン 油	
30 火	ごはん 牛乳 みそおでん 厚焼きたまご 野菜の塩こんぶあえ	豚肉 さつま揚げ みそ 鶏卵	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	米 さといも さとう さとう でんぶん 油	
31 水	ごはん 牛乳 トックスープ 豚キムチいため みかん	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いら にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ 白菜キムチ ごぼう みかん	米 トック さとう 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
 ◎18日(木)「まめのサラダ」は令和4年度 一色小学校 児童 河野 英汰さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤16回

※はしは毎日持つてきてください。
 ※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。

給食とSDGs ~身近な給食で考えよう~ 1月「食物アレルギー」

学校給食では、食物アレルギーをもつ児童生徒も給食を食べられるようにする取り組みが行われています。食物アレルギー対応の献立をつくったり、間違っ食べないように工夫したりして、安全に気をつけています。

3 すべての人に健康と福祉を

小牧を知る学校給食の日 ~名古屋コーチン、さといも、こまつな~

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。

こまつなは、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。

26日は、「小牧を知る学校給食の日」です。小牧市と関係がある食材が使われています。

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」との願いからつけられました。