



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)

(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
1 金	④ロールパン 牛乳 ⑤揚げパン 牛乳 キャロットポタージュ ミートボール 三色ゼリー	鶏肉 豆乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆乳	牛乳 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが もも果汁 りんご果汁	パン パン さとう じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう さとう	油 油 油
4 月	ごはん 牛乳 八宝湯 たまねぎとコーンのはんぺん ⑤わかめと厚揚げの中華風いため 乾燥小魚	豚肉 魚肉すり身 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく	米 でんぶん でんぶん さとう さとう でんぶん さとう	油 油 ごま油
5 火	④ ごはん 牛乳 すまし汁 なすみそメンチカツ ひじきのいため煮	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ たまねぎ なす	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油
	⑤ 赤飯 牛乳 すまし汁 みそカツ ひじきのいため煮 いちごクレープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ 大豆 まぐろ油漬け 豆乳 大豆	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ いちご	米 もち米 小豆 でんぶん パン粉 さとう さとう 米粉 さとう	油 油 油
6 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン たこやき フルーツのアセロラゼリーあえ	豚肉 焼き豚 たこ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ キャベツ パイン みかん もも	中華めん 米粉 さとう アセロラジュレ	油 油
7 木	ごはん 牛乳 みそおでん さばのカレー風味焼き こまつなのサラダ のりふりかけ	豚肉 さつま揚げ みそ さば	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	米 さといも さとう	油
8 金	クロスロールパン 牛乳 ほたてのホワイトシチュー かぼちゃとさつまいものコロッケ 野菜いため	鶏肉 ほたて 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さつまいも じゃがいも さとう パン粉 さとう	油 油 オリーブ油
11 月	麦ごはん 牛乳 呉汁 ししゃもフライごまソース 和風サラダ	豚肉 大豆 豆腐 みそ ししゃも かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく ほうれんそう にんじん	米 麦 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 ごま 油
12 火	ごはん 牛乳 牛丼 豆腐ナゲット いんげんのあえもの	牛肉 かまぼこ 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく しめじ たまねぎ	米 さとう さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
13 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいもと大豆のあまがらめ ヨーグルト	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	ソフトめん 米粉のトマトルウ さつまいも でんぶん さとう	油 ごま
14 木	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 肉じゃがいも 野菜しゅうまい はくさいの浅漬け 味付け乾燥豆腐	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく コーン たまねぎ しょうが はくさい きゅうり	米 玄米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 さとう	油
15 金	ごはん 牛乳 BBカレー ハンバーグのおろしソース オレンジ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん オレンジ	米 じゃがいも 米粉のカレールウ でんぶん さとう	油 油
18 月	④ 赤飯 牛乳 茶わん蒸しスープ みそカツ カラフルサラダ いちごクレープ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ コーン いちご	米 もち米 小豆 でんぶん でんぶん パン粉 さとう	油 油 ドレッシング
	⑤ ごはん 牛乳 茶わん蒸しスープ なすみそメンチカツ カラフルサラダ 角チーズ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ なす コーン	米 でんぶん さとう でんぶん パン粉 小麦粉 ドレッシング	油 油
19 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ツナサラダ 手作りアップルパイ	豚肉 豆乳 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 米粉のハヤシルウ さとう パイシート りんごジャム	油
21 木	ごはん 牛乳 あんこうなべ 鶏肉のマリアソース 蒲郡みかんゼリー	あんこう 豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ みかん果汁	米 でんぶん さとう さとう	油 油

中学校卒業お祝い献立

小学校卒業お祝い献立

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

④4日(月)「わかめと厚揚げの中華風いため」は令和4年度 光ヶ丘中学校 加藤 順子さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤13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



学校給食とSDGs ～身近な給食で考えよう～ 3月「1年のまとめ」

SDGsの中でも大きくとりあげられているのが「食品ロス」です。

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう

食品のことです。世界では十分な食糧がないため、9人に1人が飢えに

苦しんで生活しています。みなさんは、この1年給食の食べ残しはどう

でしたか。今後も食べ残し(食品ロス)をできるだけ減らしましょう。



～朝食に野菜も食べよう!～

19日(火)の給食献立です。

★ツナサラダ★

(材料)4人分

- まぐろ油漬け ……80g
- キャベツ ……120g
- にんじん ……小1/3本
- きゅうり ……1/2本
- しょうゆ ……大さじ1
- 上白糖 ……小さじ1

作り方

- ①キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりはうすい輪切にする。
- ②野菜は、さっとゆでてさます。
- ③しょうゆと上白糖を混ぜておく。
- ④すべてを和える。

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

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)