



# 5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 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 とうふだんご 三色いため	豚肉 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう パン粉 さとう でんぷん	油 油 油
2 木	ごはん 牛乳 若竹汁 ちくわの抹茶天ぷら 野菜のおかかあえ かしわもち	鶏肉 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん みつば 抹茶 にんじん	たまねぎ えのきだけ だけのこ キャベツ	米 小麦粉 さとう 小豆 米粉 さとう	油 油 油
7 火	ごはん 牛乳 鶏団子汁 野菜はんぺん 切り干しだいこんのいためもの	鶏団子 油揚げ 魚肉すり身 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	ほうきさい えのきだけ ねぎ コーン 切り干しだいこん えだまめ	米 でんぷん さとう さとう	油 油
8 水	白玉うどん 五目うどん キャベツ入りメンチカツ ひじきとじゃがいもの煮もの	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	米 白玉うどん	油 油
9 木	④たけのこごはん 牛乳 ④わかめごはん 牛乳 豚汁 かれいの竜田揚げ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ かれい	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ 干しいたけ しょうが	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	油 油
10 金	クロスロールパン 牛乳 ポトフ ウインナー こまつなのサラダ	鶏肉 ウインナー まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも	油 ドレッシング
13 月	ごはん 牛乳 ABCマカロニスープ 鉄人ドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ コーン たまねぎ たまねぎ にんにく	米 マカロニ	油
14 火	ごはん 牛乳 さわにわん 青じそ入りあじフライ ★きんぴらごぼう	豚肉 かまぼこ 豆腐 あじ 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ 切り干しだいこん たまねぎ ごぼう	米 パン粉 さとう	油 ごま油
15 水	中華めん 牛乳 みそラーメン 豚肉と大豆のごまがらめ ★乾燥小魚	鶏肉 みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが	米 中華めん	油 ごま
16 木	ごはん 牛乳 牛丼 たらの銀紙焼き チーズサラダ	牛肉 かまぼこ すけそうたら みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ コーン	米 さとう でんぷん さとう	油 ドレッシング 油
17 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 じゃがいものポタージュ ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜ソテー	鶏肉 豆乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	マーガリン 油 油
20 月	ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 ツナそぼろ 千切りたくあんあえ 手巻きのり	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ねぎ たまねぎ しょうが 千切りたくあん	米 さとう	油 ごま
21 火	ごはん 牛乳 たけのこ生揚げの煮物 いわしのしょうが煮 和風サラダ	豚肉 生揚げ いわし かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうが	米 さとう でんぷん さとう	油 油
22 水	ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん 揚げきょうざ ナムル	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	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 しょうが 大豆もやし	米 ソフトめん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
23 木	ごはん 牛乳 ★すいとん汁 鶏のからあげ 海藻のさっぱりあえ	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ レモン果汁	米 すいとん でんぷん さとう	油 油 オリーブ油
24 金	ミルクロールパン 牛乳 ◎ベンネ・トマトソース 野菜グラタン ナタデココゼリーミックス	豚肉 豆腐 豆乳 おから 大豆粉	牛乳	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース にんにく たまねぎ コーン	パン ベンネ さとう じゃがいも 米粉 さとう ナタデココ アロラジュレ リンゴゼリー 濃縮かんぴり	オリーブ油 油
27 月	麦ごはん 牛乳 鮭団子の中華スープ ピビンバ 冷凍みかん	鮭団子 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん たら にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん みかん	米 さとう	油
28 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 けんちん信田の肉みそかけ キャベツのしそこんぶあえ	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆腐 油揚げ 魚肉すり身 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 でんぷん でんぷん さとう	油 油
29 水	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンフライ 福神サラダ	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ 福神漬	金芽ロウカット玄米 米 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん さとう	油 油
30 木	④わかめごはん 牛乳 ④たけのこごはん 牛乳 真だくさん汁 さわらの竜田あげ 野菜ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ しょうが みかん果汁	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	油 油
31 金	くるロールパン 牛乳 チキンピーズ ポロニアステーク ひじきの和風マリネ	鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも でんぷん さとう さとう	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

◎24日(金)「ベンネ・トマトソース」は令和5年度 光ヶ丘中学校 生徒 夏目 彩羽さんの応募献立を参考にしました。



R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤21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。詳しい資料をお渡するか、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

## 朝ごはんとう学力

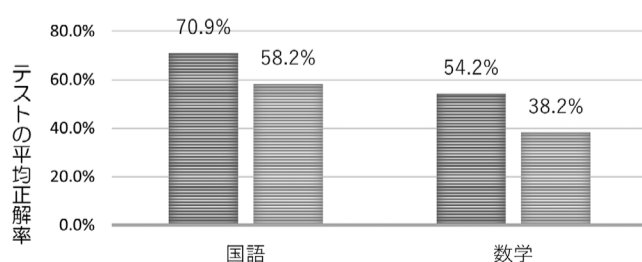
文部科学省の「全国学力・学習状況調査」(右のグラフ結果)によると、毎日朝食を食べている中学3年生は、食べていない生徒よりも、学力調査の平均正解率が高くなっています。また、小学6年生についても同様の結果が出ています。

脳は睡眠中にもブドウ糖をエネルギーに変え、働き続けています。そのため、起床時には、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足しています。補充しない状態では、脳は正常に働かず、学習に集中できずボーっとしてしまいます。だからこそ、しっかり朝ごはんを食べて、脳が本来の力を発揮できるようにしたいですね!

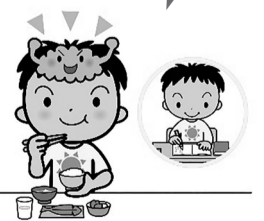


## 朝食を毎日食べていますか(中学3年生)

■毎日食べている ■全く食べていない



よく噛んで食べると、脳や消化器が目を覚まし、規則正しいリズムになります!



## 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

調味料を除く副菜(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、くるみ、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。)