



# 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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品   | 2群<br>牛乳・小魚・海藻                      | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物         | 5群<br>穀類・いも類・さとう                                     | 6群<br>油脂・種実類   |                 |
| 1  | 水   | ごはん 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>とうふだんご<br>三色いため                     | 豚肉<br>豆腐 鶏肉 豚肉                      | 牛乳<br>わかめ          | にんじん さやいんげん<br>にんじん<br>にんじん | たまねぎ こんにゃく<br>たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが<br>キャベツ コーン           | 米<br>じゃがいも さとう<br>パン粉 さとう でんぷん                               | 油<br>油<br>油     |
| 2  | 木   | ごはん 牛乳<br>若竹汁<br>ちくわの抹茶天ぷら<br>野菜のおかかあえ<br>かしわもち             | 鶏肉 豆腐<br>ちくわ<br>かつお節                | 牛乳<br>わかめ          | にんじん みつば<br>抹茶<br>にんじん      | たまねぎ えのきだけ だけのこ<br>キャベツ                              | 米<br>小麦粉<br>さとう<br>小豆 米粉 さとう                                 | 油<br>油<br>油     |
| 7  | 火   | ごはん 牛乳<br>鶏団子汁<br>野菜はんぺん<br>切り干しだいこんのいためもの                  | 鶏団子 油揚げ<br>魚肉すり身<br>ベーコン            | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん      | ほうきさい えのきだけ ねぎ<br>コーン<br>切り干しだいこん えだまめ               | 米<br>でんぷん さとう<br>さとう   | 油<br>油          |
| 8  | 水   | 白玉うどん<br>五目うどん<br>キャベツ入りメンチカツ<br>ひじきとじゃがいもの煮もの              | 豚肉 かまぼこ 油揚げ<br>鶏肉 豚肉<br>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<br>キャベツ たまねぎ                     | 米<br>白玉うどん   | 油<br>油          |
| 9  | 木   | ④わかめごはん 牛乳<br>④わかめごはん 牛乳<br>かれのい竜田揚げ<br>ヨーグルト               | 豚肉 豆腐 みそ<br>かれのい                    | 牛乳 わかめ             | にんじん                        | たけのこ 干しいたけ<br>しょうが                                   | アルファ化米 アルファ化もち米 さとう<br>米                                     | 油<br>油          |
| 10 | 金   | クロスロールパン 牛乳<br>ポトフ<br>ウインナー<br>こまつなのサラダ                     | 鶏肉 ウインナー<br>ウインナー<br>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<br>じゃがいも  | 油<br>ドレッシング     |
| 13 | 月   | ごはん 牛乳<br>ABCマカロニスープ<br>鉄人ドライカレー                            | 豚肉 豚レバー 大豆                          | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん                | キャベツ コーン たまねぎ<br>たまねぎ にんにく                           | 米<br>マカロニ  | 油               |
| 14 | 火   | ごはん 牛乳<br>さわにわん<br>青じそ入りあじフライ<br>★きんぴらごぼう                   | 豚肉 かまぼこ 豆腐<br>あじ<br>鶏肉              | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん                | ねぎ 切り干しだいこん たまねぎ<br>ごぼう                              | 米<br>パン粉<br>さとう  | 油<br>ごま油        |
| 15 | 水   | 中華めん 牛乳<br>みそラーメン<br>豚肉と大豆のごまがらめ<br>★乾燥小魚                   | 鶏肉 みそ<br>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<br>しょうが                         | 中華めん<br>でんぷん さとう   | 油<br>ごま         |
| 16 | 木   | ごはん 牛乳<br>牛丼<br>たらの銀紙焼き<br>チーズサラダ                           | 牛肉 かまぼこ<br>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  | 米<br>さとう でんぷん  | 油<br>ドレッシング     |
| 17 | 金   | サンドイッチパンズパン 牛乳<br>じゃがいものポターージュ<br>ハンバーグのケチャップソースかけ<br>野菜ソテー | 鶏肉 豆乳<br>鶏肉 豚肉                      | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん                | たまねぎ コーン<br>たまねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ                   | パン<br>じゃがいも 小麦粉<br>さとう でんぷん                                  | マーガリン 油         |
| 20 | 月   | ごはん 牛乳<br>豆乳みそ汁<br>ツナそぼろ<br>千切りたくあんあえ<br>手巻きのり              | 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ<br>まぐろ油漬            | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん                | だいこん たまねぎ ねぎ<br>たまねぎ しょうが<br>千切りたくあん                 | 米<br>さとう   | 油<br>ごま         |
| 21 | 火   | ごはん 牛乳<br>たけのこ生揚げの煮物<br>いわしのしょうが煮<br>和風サラダ                  | 豚肉 生揚げ<br>いわし<br>かまぼこ かつお節          | 牛乳                 | にんじん さやいんげん<br>にんじん         | たけのこ たまねぎ 干しいたけ しょうが<br>しょうが                         | 米<br>さとう でんぷん  | 油<br>油          |
| 22 | 水   | ソフトめん 牛乳<br>野菜あんかけめん<br>揚げきょうざ<br>ナムル                       | 鶏肉<br>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<br>キャベツ たまねぎ しょうが<br>こまつな にんじん | ソフトめん<br>でんぷん<br>さとう 小麦粉<br>さとう                              | 油<br>ごま油        |
| 23 | 木   | ごはん 牛乳<br>★すいとん汁<br>鶏のからあげ<br>海藻のさっぱりあえ                     | 油揚げ<br>鶏肉                           | 牛乳                 | にんじん                        | だいこん たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>コーン えだまめ レモン果汁          | 米<br>すいとん<br>でんぷん  | 油<br>油<br>オリーブ油 |
| 24 | 金   | ミルクロールパン 牛乳<br>◎ベンネ・トマトソース<br>野菜グラタン<br>ナタデココゼリーミックス        | 豚肉 おから 大豆粉                          | 牛乳                 | にんじん トマト<br>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<br>たまねぎ コーン                        | パン<br>ベンネ さとう<br>じゃがいも 米粉 さとう<br>ナタデココ アロラジュレ リンゴゼリー 濃縮かんゼリー | オリーブ油<br>油      |
| 27 | 月   | 麦ごはん 牛乳<br>鮭団子の中華スープ<br>ピビンバ<br>冷凍みかん                       | 鮭団子 豆腐<br>豚肉                        | 牛乳                 | にんじん にら<br>にんじん ほうれんそう      | たまねぎ コーン<br>にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん<br>みかん          | 米<br>さとう   | 油               |
| 28 | 火   | ごはん 牛乳<br>かきたま汁<br>けんちん信田の肉みそかけ<br>キャベツのしそこんぶあえ             | 鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ<br>豆腐 油揚げ 魚肉すり身 豚肉 みそ | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん                | たまねぎ 干しいたけ ねぎ<br>キャベツ もやし                            | 米<br>でんぷん<br>でんぷん さとう  | 油<br>油          |
| 29 | 水   | 金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>コーンフライ<br>福神サラダ                | 豚肉 豆乳                               | 牛乳                 | にんじん パセリ                    | たまねぎ<br>コーン<br>キャベツ 福神漬                              | 金芽ロウカット玄米 米<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>小麦粉 さとう パン粉 でんぷん<br>さとう        | 油<br>油          |
| 30 | 木   | ④わかめごはん 牛乳<br>④たけのこごはん 牛乳<br>真だくさん汁<br>さわらの竜田あげ<br>野菜ゼリー    | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 さわら                    | 牛乳 わかめ             | にんじん<br>にんじん                | たけのこ 干しいたけ<br>たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ<br>しょうが<br>みかん果汁    | 米<br>アルファ化米 アルファ化もち米 さとう                                     | 油<br>油          |
| 31 | 金   | くるロールパン 牛乳<br>チキンピーンズ<br>ポロニアステーキ<br>ひじきの和風マリネ              | 鶏肉 大豆<br>鶏肉 豚肉                      | 牛乳                 | にんじん トマト                    | たまねぎ<br>きゅうり コーン                                     | パン<br>じゃがいも<br>でんぷん さとう                                      | 油<br>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。詳しい資料をお渡しするか、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

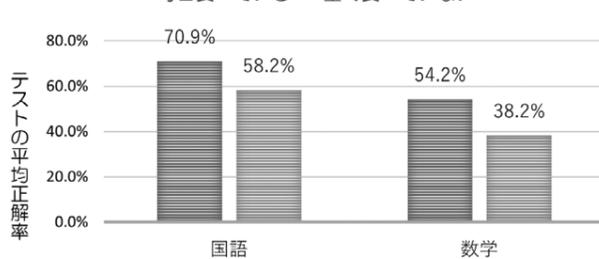
文部科学省の「全国学力・学習状況調査」(右のグラフ結果)によると、毎日朝食を食べている中学3年生は、食べていない生徒よりも、学力調査の平均正解率が高くなっています。また、小学6年生についても同様の結果が出ています。

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!



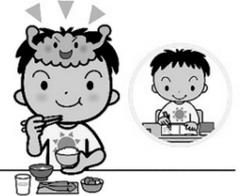
## 朝食を毎日食べていますか(中学3年生)

■毎日食べている ■全く食べていない



出典: 令和4年度 全国学力・学習状況調査

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。)