



6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)

(30年度) 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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類		
1 金	ミルクロールパン	牛乳	クリームポタージュスープ とびうおフライ フレンチサラダ クラス用フレンチドレッシング	ベーコン とびうおフライ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン ジャがいも	油 バター ドレッシング
★ 4 月	ごはん	牛乳	鶏団子汁 たこのから揚げ マカロニの和風サラダ	鶏団子 かまぼこ 豆腐 たこのから揚げ まぐろ油漬	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ	米 マカロニ	油 マーガリン
5 火	ごはん	牛乳	みそ汁 さわらの照り焼き 切り干しだいこんとささみのあえもの	豆腐 みそ さわら ささみ油漬	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	米 でんぶん さとう	ごま油 ごま
6 水	中華めん	牛乳	塩ラーメン パオズ ライチゼリーミックス	豚肉 パオズ なた	牛乳	にんじん なら	もやし キャベツ たまねぎ もも パイン ライチジュレ	中華めん	油
7 木	ごはん	牛乳	モロヘイヤの和風スープ ちくわの磯辺揚げ ごぼうの梅サラダ クラス用マヨネーズ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 ちくわ ハム かつお節	牛乳 青のり	モロヘイヤ にんじん	干しいたけ ねぎ ごぼう コーン 梅	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ
8 金	サンドイッチ パンズパン	牛乳	じゃがいものポトフ ハンバーグ 野菜のソテー 一食用ケチャップ	ウインナー ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	パン ジャがいも	油
11 月	わかめごはん	牛乳	吉野汁 さけの塩焼き はくさいのたくあんあえ うずら卵入り春雨スープ	鶏肉 豆腐 さけ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり たくあん漬	米 でんぶん	油 ごま
12 火	ごはん	牛乳	うずら卵入り春雨スープ 焼きぎょうざ もやしのサラダ クラス用和風ドレッシング	豚肉 うずら卵 ぎょうざ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし コーン	米 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング
13 水	ソフトめん	牛乳	おぼろみそめん 青じそ入りあじフライ 白玉フルーツ	牛肉 豚肉 さつまあげ みそ 青じそ入りあじフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ もも パイン いちごゼリー	ソフトめん さとう でんぶん 白玉だんご	油
14 木	ごはん	牛乳	具だくさん汁 生揚げのそぼろあんかけ こまつなじゃこチーズ	鶏肉 かまぼこ 生揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 しらす干し ひじき チーズ	にんじん こまつな	だいこん もやし こんにゃく ねぎ しょうが	米 でんぶん さとう	油
15 金	麦ごはん	牛乳	わかめのスープ ピビンパ オレンジ	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし オレンジ	麦 米 さとう	油 ごま油
18 月	ごはん	牛乳	はちはい汁 さばの八丁みそ煮 野菜のしそひじき	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 さばの八丁みそ煮	牛乳 しそひじき	にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい もやし	米 さといも	油
★ 19 火	ごはん	牛乳	親子丼 きびなご(魚)のかりかりフライ ごまキャベツ 蒲郡みかんゼリー	鶏肉 鶏卵	牛乳 きびなごのかりかりフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 蒲郡みかんゼリー	米 さとう	油 ごま
20 水	きしめん	牛乳	野菜きしめん 手羽先風鶏の唐揚げ みつばとツナのサラダ クラス用マヨネーズ	かまぼこ 油揚げ 鶏肉 まぐろ油漬 かつお節	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ キャベツ	きしめん でんぶん さとう	油 マヨネーズ ごま
21 木	ごはん	牛乳	鉄火みそ 愛知の五目厚焼き卵 ほうれんそうの彩りあえ	大豆 鶏肉 さつまあげ 愛知の五目厚焼き卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが コーン レモン果汁	米 さとう	油
22 金	ツイスト ロールパン	牛乳	愛知のトマトのハッシュドビーフ 白身魚のバジルフライ 洋風きんぴら	牛肉 ベーコン 白身魚のバジルフライ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ごぼう にんにく	パン ジャがいも ハヤシルウ	油 オリーブ油
25 月	ごはん	牛乳	トックスープ 豚キムチ炒め 冷凍みかん	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン 白菜キムチ ごぼう みかん	米 でんぶん さとう トック	油 ごま油
★ 26 火	ごはん	牛乳	豆乳みそ汁 ジャンボおにぎりの具 (鶏肉のあまから、コーンサラダ) クラス用マヨネーズ 一枚のり	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ コーン	米 でんぶん さとう	油 マヨネーズ
27 水	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの梅煮 野菜の塩だれ炒め	豚肉 いわしの梅煮	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ しめじ コーン	米 ジャがいも さとう	油
28 木	ごはん	牛乳	旬の野菜のねばねばスープ 豚なすピーマンのみそ炒め ほうれんそうドーナツ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 もずく	にんじん オクラ ピーマン	なめこ だいこん ねぎ なす たまねぎ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん ほうれんそうドーナツ	油
29 金	くらロールパン	牛乳	クリームシチュー メンチカツ 野菜のツナカレーソテー	鶏肉 メンチカツ まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン ジャがいも 小麦粉	油 バター

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

★放送予定日

©20日(水)「手羽先風鶏の唐揚げ」は平成29年度 岩崎中学校生徒 安藤 結さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 21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。

お子様の食物アレルギーを心配しておられる方で、食材など詳しくお知りになりたい場合は、学校へ気軽にご相談ください。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



小牧の食を知ろう!

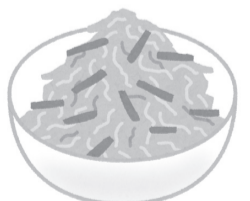
～田植えとみょうがまんじゅう～

みょうがまんじゅうは、餡を小麦粉の皮で包んだまんじゅうを、みょうがの葉でくるんで蒸したものです。昔、6月の田植えが終わるころにおやつがわりに食べられていたので、別名、田植えまんじゅうとも呼ばれています。食べるときに、みょうがの葉をむいて食べますが、みょうがの香りがまんじゅうにのこり、おいしく食べることができます。



～朝食に野菜も食べよう!～

☆野菜を使った朝食おすすめレシピ☆ 切り干しだいこんの中華サラダ



【材料】(4人分)

- 切り干しだいこん・・・20g
- きゅうり・・・・・・・・・・1本
- 塩・・・・・・・・・・少々
- すりごま・・・・・・・・大さじ2
- ポン酢・・・・・・・・大さじ6
- ごま油・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①切り干しだいこんを洗って食べやすいサイズに切り、水で10分戻したらさっとゆでる。そのあとしぼって水気を切る。
- ②きゅうりは千切りして塩もみし、しぼって水気を切る。
- ③①と②、すりごまと調味料をよく混ぜて完成!

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