



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)

(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 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 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	
8 火	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ 海と山のサラダ クラス用ごまドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく コーン しめじ えのきたけ	米 麦 さとう でんぶん 油 ドレッシング
9 水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトのソース ほたて風味フライ コーンバターポテト	まぐろ油漬 ほたて風味フライ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 菜めし粉	たまねぎ にんにく コーン	ソフトめん じゃがいも トマトルウ 油 バター
★ 10 木	ごはん	牛乳	中華あんかけ丼 さつまいもと大豆のかりんとう みかん	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが みかん	米 でんぶん さつまいも さとう 黒さとう 油
11 金	小型ロールパン	牛乳	いか入りやきそば ミートボール ヨーグルト	豚肉 いか ちくわ ミートボール	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 紅しょうが	パン やきそばめん 油
15 火	ごはん	牛乳	いわしつみれ汁 愛知の五目厚焼き卵 ゆずの香りサラダ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわしつみれ団子 愛知の五目厚焼き卵 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが だいこん ゆず果汁	米 さとう 油
16 水	中華めん	牛乳	塩ラーメン 包子(パオズ) ナタデココフルーツ	豚肉 包子(パオズ) なると	牛乳	にんじん いら	もやし キャベツ たまねぎ ナタデココ いちごゼリー パイン もも	中華めん 油
17 木	ごはん	牛乳	豆乳鍋 手巻きの具 (ツナの甘辛煮、せんぎりたくあん) ④一枚のり ⑤手巻きのり	豚肉 豆腐 豆乳 みそ まぐろ油漬	牛乳 のり	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ たまねぎ しょうが せん切りたくあん	米 さとう 油
18 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス ハムカツ 福神サラダ	豚肉 ハムカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり 福神漬	米 麦 カレールウ さとう じゃがいも 油
21 月	ごはん	牛乳	豚汁 さばの照り焼き 野菜のいろどりごまあえ ココア牛乳のもと	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ コーン もやし	米 さとう でんぶん ココア牛乳のもと 油 ごま
22 火	ごはん	牛乳	たこだんご汁 大豆と鶏肉の甘辛煮 ほうれんそうドーナツ	たこだんご 豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ しょうが	米 でんぶん さとう ほうれんそうドーナツ 油
23 水	ごはん	牛乳	トックスープ ダッカルビ みかん	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん いら	キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ みかん	米 トック さとう 油 ごま油
★ 24 木	ごはん	牛乳	名古屋コーチン入りひきざり 愛知のスズキ入りはんぺんの八丁みそ田楽 小牧のこまつなじゃこチーズ	鶏肉 かまぼこ 豚肉 焼き豆腐 みそ かつお節 愛知のスズキ入りはんぺん	牛乳 しらす干し ひじき チーズ	にんじん こまつな	ねぎ はくさい こんにゃく 干しいたけ	米 さとう でんぶん かくふ 油
25 金	愛知の米粉入りパン	牛乳	クリームポタージュスープ 小牧のコロッケ 切干しナポリタン	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ 切干しだいこん コーン	パン じゃがいも 小牧のコロッケ さとう 油 バター
28 月	大根菜ごはん	牛乳	みそおでん 愛知のキャベツつくね きんぴられんこん	豚肉 さつまあげ みそ 松山あげ 愛知のキャベツつくね	牛乳	にんじん 大根菜	だいこん こんにゃく れんこん	米 さといも さとう 油 ごま油
29 火	ごはん	牛乳	うずら卵入り八宝菜 愛知の野菜春巻き みつばとささみのサラダ クラス用中華ドレッシング	豚肉 うずら卵 ささみ油漬 かつお節 愛知の野菜春巻き	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ はくさい キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが	米 さとう でんぶん 油 ごま油 ドレッシング
30 水	きしめん	牛乳	五目きしめん めひかり(魚)フライ クラス用ソース さといもの梅マッシュポテト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ めひかり(魚)フライ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 梅肉	きしめん さといも さとう 油
31 木	ごはん	牛乳	肉じゃが にしんのゆずみそ煮 はくさいの塩昆布あえ	豚肉 にしんのゆずみそ煮	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ はくさい きゅうり	米 じゃがいも 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

★★送付予定日

◎25日「切干しナポリタン」は29年度 本庄小学校保護者 飯田 友里恵さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 17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!

～雑煮～

お正月に食べられる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形状、具などが地域によって違います。愛知県では、しょうゆ味、焼かない角もち、もち菜、鶏肉の具が一般的です。他の都道府県と比べてシンプルな味付けなのは、この地域でとれるもち米そのものがおいしいため、他の具を入れる必要がなかったからだと言われています。「もち菜」は「あいちの伝統野菜」にも選ばれていて、愛知県の雑煮には欠かせない具です。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。雑煮は登場しませんが、ひきざりやきしめんなど、愛知県の郷土料理が登場します。



～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★

作り方

もちキムチーズ

《材料》(4人分)

- もち ……………4個
- もち菜 ……………お好みで
- キムチ ……………お好みで
- コーン ……………お好みで
- チーズ ……………お好みで
- 塩こしょう ……………少々
- バター ……………1かけ

- ①もちを1～2cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ②もち菜は洗って、食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱容器の内側にバターをぬり、おもちを並べて塩こしょうをかける。
- ④おもちの上にキムチ、もち菜、コーンをのせ、ピザ用チーズをかける。
- ⑤レンジで1分加熱して、おもちを柔らかくする。
- ⑥トースターで10分程度焼く。

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