



4月学校給食献立表



- 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- 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)

(2019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	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	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
8 月	中学校 チキンライス	春キャベツのスープ 鮭と枝豆のレモンソース お祝いデザート(いちごのスティックケーキ)	鶏肉 ベーコン 鮭	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん えだまめ レモン果汁	アルファ化米 さとう いちごのスティックケーキ	油
9 火	中学校 ごはん	いか大根 ポテトのマヨチーズ焼き にんじんとごぼうのきんぴら	鶏肉 いか さつまあげ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	米 さとう フライドポテト	油 マヨネーズ ごま油
10 水	麦ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ オレンジ	豆腐 豚肉 大豆 ささみ油漬け みそ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく もやし オレンジ	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま
11 木	ごはん	のっぺい汁 けんちん信田の甘みそかけ ひじきの和風マリネ	鶏肉 けんちん信田 ハム みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく コーン ねぎ	米 さととも でんぶん さとう	油
12 金	ミルクロールパン	ポークビーンズ 白身魚フリッター 野菜ソテー	豚肉 大豆 白身魚フリッター	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも	油
15 月	ごはん	ワンタンスープ えびと大豆のチリソース ヨーグルト	ベーコン えび 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん には	干しいたけ はくさい たまねぎ	米 ワンタンの皮 さとう	油 でんぶん
16 火	ごはん	豚汁 さわらのみぞれソース 春キャベツと卵のサラダ	豚肉 豆腐 みそ さわら 炒り卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん キャベツ	米 さとも さとう でんぶん	油 ドレッシング
17 水	麦ごはん	カレーライス コーンフライ ツナサラダ ④お祝いデザート(いちごのスティックケーキ)	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく コーンフライ キャベツ きゅうり	米 麦 ジャがいも カレールウ さとう ④いちごのスティックケーキ	油
★ 18 木	ごはん	新じゃがいものうま煮 和風ミートボール 千草あえ	鶏肉 さつまあげ 和風ミートボール 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	米 ジャがいも さとう	油 ごま
19 金	麦ごはん	わかめスープ ビビンバ やさしいゅうまい	鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん には ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン にんにく 大豆もやし ねぎ やさしいゅうまい	米 麦 さとう	油 ごま油
22 月	わかめごはん	いか団子汁 キャベツ入りメンチカツ ウインナーとコーンのソテー	鶏肉 いか団子 豆腐 油揚げ ウインナー キャベツ入りメンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ コーン しめじ	米	油
23 火	ごはん	みそおでん いわしの梅煮 青菜とにんじんとちくわのごま風味	豚肉 さつまあげ 生揚げ みそ いわしの梅煮 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく キャベツ	米 さとも さとう	油 ごま油 ごま
24 水	中華めん	塩ラーメン 春巻き ポテトサラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 なた 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ えだまめ コーン	中華めん ジャがいも	油 マヨネーズ
25 木	ごはん	かきたま汁 鶏肉のてりかけ ごぼうサラダ	豆腐 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	米 でんぶん さとう	油 ごま
★ 26 金	ツイストロールパン	パンプキンクリームポタージュ ハンバーグのケチャップソース フルーツゼリーミックス	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ いちごゼリー メロンゼリー パイン リんご	パン 小麦粉 さとう	バター 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

★放送予定日

◎23日(火)「青菜とにんじんとちくわのごま風味」は30年度 小牧中学校生徒 大西 琉世さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④13回
⑤15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



入学、進学おめでとようございます

学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように
願いをこめて実施されています。

小牧市の学校給食紹介

主食

- 米飯…原則として月・火・木曜日
ごはん、麦ごはん、わかめごはん、赤飯など
があります。
- パン…金曜日
ミルクロールパン、クロスロールパン、
米粉入りパンなどがあります。
- めん…水曜日
ソフトめん、白玉うどん、中華めんなどが
あります。

副食

- 煮物、汁物、和え物、揚げ物、焼き物、蒸し物など
をとりいれながら、栄養のバランスを考えた
献立になっています。

牛乳

- 1本 200mlの普通牛乳が毎日つきます。
※乳アレルギーなどの児童生徒には、ご希望により
豆乳を提供しています。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようにしています。また、家庭で
不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約半分がとれるようになっています。

～朝食に野菜も食べよう！～

4/23(火)の献立です!

★野菜を使った朝食おすすめレシピ★

青菜とにんじんとちくわのごま風味

〈材料〉(4人分) 作り方

- ほうれんそう ……………4株
- にんじん ……………1/2本
- ちくわ ……………2本
- いりごま ……………小さじ2
- しょうゆ ……………小さじ2
- ごま油 ……………小さじ2

- ①ほうれんそうは下ゆでし、4～5cmの長さ
に切る。
- ②にんじんはせん切り、ちくわは厚さ3mmの
輪切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
- ④ちくわとほうれんそうを加え、しょうゆで
調味し、いりごまをふりかける。

★今年度の給食だよりのテーマは、「野菜を食べよう!」です。
毎月、旬の野菜を紹介し、その野菜を使った献立が給食に登場しますのでお楽しみに!

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