



# 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)

(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 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		
7 火	麦ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ ドライカレー ヨーグルト	大豆 豚肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム	米 麦 ジャがいも マカロニ	油
★ 8 水	白玉うどん	牛乳	わかめうどん ちくわのお茶天ぷら 野菜の土佐あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	白玉うどん 小麦粉 さとう	油
9 木	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ もやしの中華あえ	ベーコン 愛知県産食材入りぎょうざ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ もやし コーン キャベツ	米 さとう はるさめ	油 ごま ごま油
10 金	小型ロールパン	牛乳	塩焼きそば オムレツ 野菜ゼリー	豚肉 ちくわ オムレツ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが 野菜ゼリー	パン やきそばめん	油
13 月	ごはん	牛乳	豚丼 お好みはんぺん 野菜の即席漬け	豚肉 生揚げ かまぼこ お好みはんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが ねぎ たくあん漬け こんにゃく	米 さとう	油
★ 14 火	ごはん	牛乳	若竹汁 白身魚のフライ クラス用ソース ひじきの炒めもの	豆腐 かまぼこ 大豆 油揚げ 白身魚フライ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ ひじき	にんじん みつば	たけのこ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油
15 水	中華めん	牛乳	みそラーメン 愛知のしそ入り鶏春巻き 海藻サラダ	豚肉 みそ 愛知のしそ入り鶏春巻き	牛乳 海藻ミックス	にんじん なら	キャベツ もやし コーン きゅうり レモン果汁	中華めん さとう	油
16 木	ごはん	牛乳	鶏団子と青菜のスープ ホイコーロー オレンジ	鶏団子 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン しょうが ねぎ にんにく オレンジ	米 マロニー さとう	油 ごま油
17 金	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 照り焼きハンバーグ きゅうりのごましょうゆ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油
20 月	麦ごはん	牛乳	カレーライス エビカツ ほうれんそうのサラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 エビカツ まぐろ油漬	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	米 麦 ジャがいも カレールウ さとう	油 マヨネーズ
21 火	ごはん	牛乳	肉豆腐 さわらの塩こうじ焼き 野菜のしそ昆布あえ	豚肉 焼き豆腐 さわらの塩こうじ焼き	牛乳 しそ昆布	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	米 かくふ さとう	油
22 水	ソフトめん	牛乳	野菜あんかけ ミートボール フルーツゼリーミックス	ウインナー ミートボール	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ もやし もも りんご みかんゼリー いちごゼリー	ソフトめん でんぶん	油
★ 23 木	ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 大豆とじゃこのごまがらめ	豆腐 油揚げ みそ 厚焼き卵 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま
24 金	くるロールパン	牛乳	キャロットポタージュ れんこんサンドフライ もやしナポリタン	ベーコン ハム 豆乳 れんこんサンドフライ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	パン ジャがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン
27 月	ごはん	牛乳	生揚げの煮もの さばのごまだれかけ 彩り野菜の卵炒め	生揚げ 鶏肉 さば 炒り卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし こんにゃく	米 さとう	油 ごま
28 火	ごはん	牛乳	トックスープ ショウロンポウ チーズサラダ	豚肉 ショウロンポウ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 トック	油 ドレッシング
★ 29 水	ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいものうま煮 生揚げの甘みそかけ 骨太あえ	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン 干しいたけ こんにゃく	米 ジャがいも さとう でんぶん	油 ごま
30 木	ごはん	牛乳	呉汁 あじの南蛮漬け きんぴらごぼう	大豆 豆腐 みそ あじ粉付き さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	油
31 金	ロールパン	牛乳	ハッシュドビーフ チキンポロニアステーキ 野菜ソテー	牛肉 チキンポロニアステーキ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン ジャがいも ハヤシルウ	油 マーガリン

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

◎24日(金)「もやしナポリタン」は平成30年度 北里小学校児童 加藤 太一さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 19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。

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。

## 野菜を食べよう！旬の食材

### ～たけのこ～

たけのこは、その名の通り「竹の子」という意味です。地中の茎からのびた若い竹を「たけのこ」と言います。

たけのこの旬は3月～5月です。この時期のたけのこはえぐみが少なく、肉厚でやわらかいのが特徴です。食物繊維が豊富なため、便秘を解消し、腸内環境を整えることができます。

たけのこは土の中にあるうちに掘り出すと良いとされていますが、1日に10cm以上も成長するため、最盛期の農家さんは大忙しです。農家の方が1本1本丁寧に掘り出したたけのこを感謝して食べましょう。

## ～朝食に野菜も食べよう！～

### 「若竹汁」

〈材料〉(4人分)

- たけのこ水煮・・・1/8本
- 豆腐・・・1/2丁
- えのきたけ・・・1/3束
- 乾燥カットわかめ・・・3g
- にんじん・・・1/4本
- みつば……………少量
- だし(かつおこんぶ)・750ml
- 薄口しょうゆ・大さじ1
- 塩……………少々

※この時期は「新たけのこ」を使っても良いですね。  
※だしは、市販の顆粒だしなどで代用すると簡単です。

5月14日の給食のメニューです！

### 作り方

- ①にんじんは2mmのいちょう切りにし、たけのこ、豆腐、えのきたけ、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだしを入れ、にんじんを煮る。
- ③沸騰したら、たけのこ、豆腐、えのきたけを入れ、煮る。
- ④乾燥わかめ、みつばを加え、薄口しょうゆと塩で味を整える。

## 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