



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)

(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	
3月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ もやしの中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	麦 米 さとう でんぶん	油 ごま油
★4火	ごはん	牛乳 筑前煮 ねぎ玉焼き 五色あえ	鶏肉 さつまいも ねぎ玉焼き	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう たけのこ こんにゃく もやし コーン	米 さとう	油
5水	中華めん	牛乳 塩ラーメン たこのから揚げ 小松菜としめじの炒めもの	豚肉 なた たこのから揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しめじ コーン	中華めん	油
6木	ごはん	牛乳 豚汁 いわしの梅煮 切干大根サラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 いわしの梅煮 豆腐 油揚げ みそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ 切干しだいこん きゅうり	米	油 マヨネーズ
7金	小型ロールパン	牛乳 いか入り焼きそば 白ごまつくね ヨーグルト	豚肉 いか ちくわ 白ごまつくね	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 焼きそばめん	油
10月	わかめごはん	牛乳 親子煮 さばの塩焼き かみかみごぼうサラダ クラス用ごまドレッシング	鶏肉 鶏卵 かまぼこ さばの塩焼き ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう コーン	米 さとう	油 ドレッシング
11火	ごはん	牛乳 青菜のスープ 鶏肉とじゃがいものバターしょうゆ オレンジ	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし オレンジ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 バター
12水	ソフトめん	牛乳 カレーソース アジフライ チーズサラダ	豚肉 かまぼこ アジフライ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	ソフトめん さとう カレールウ	油
13木	ごはん	牛乳 けんちん汁 ツナの甘辛煮 千切りたくあん 手巻きのり	鶏肉 豆腐 まぐろ油漬け	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ しょうが たくあん	米 さとう	ごま油
14金	ごはん	牛乳 野菜スープ キャベツ入りメンチカツ ジャーマンポテト	鶏肉 キャベツ入りメンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも	油
17月	ごはん	牛乳 呉汁 さわらの香味焼き わかめのさっぱりあえ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ さわら	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 さとう でんぶん	油
18火	ごはん	牛乳 卵入りコーンスープ 野菜たくさん彩りチャプチェ 冷凍パン	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ なら	コーン こんにゃく エリンギ たまねぎ にんにく バイン	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま
★19水	きしめん	牛乳 八丁味噌しめん 小牧のコロッケ 愛知のフルーツゼリーミックス	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ だいこん ねぎ みかんゼリー メロンゼリー りんご もも	きしめん 小牧のコロッケ	油
20木	ごはん	牛乳 厚揚げ丼 白身魚のみぞれソース ひじきの炒め煮	豚肉 生揚げ たら粉付き さつまいも 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん	米 さとう でんぶん	油
21金	サンドイッチロールパン	牛乳 クリームシチュー ウインナー 野菜ソテー 一食用ケチャップ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター
24月	ごはん	牛乳 キムチスープ ビビンバ ミニゼリー(洋梨)	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれんそう なら	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 洋梨ゼリー	米 ワンタンの皮 さとう	油
25火	ごはん	牛乳 鉄火みそ 揚げだし豆腐のきのこあんかけ じゃことごまのふりかけ	大豆 鶏肉 さつまいも みそ 揚げだし豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 菜めし粉	こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま
26水	ごはん	牛乳 貝だくさん汁 さんまの銀紙焼き 野菜のアーモンドあえ	豆腐 油揚げ さんまの銀紙焼き	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう ねぎ もやし	米 さとう	アーモンド
27木	ごはん	牛乳 うずら卵入り中華スープ 酢豚 冷凍みかん	ベーコン うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ たまねぎ みかん しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油
28金	クロスロールパン	牛乳 野菜のトマト煮込み れんこんハンバーグ 海藻サラダ クラス用和風ドレッシング	鶏肉 れんこんハンバーグ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす コーン きゅうり	パン	油 ドレッシング

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

④18日(火)「野菜たくさん彩りチャプチェ」は平成30年度 北里中学校生徒 池田 光徳さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 20回

★「愛知を食べる学校給食の日」

※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



野菜を食べよう!旬の食材

～トマト～

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。それほどトマトは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。

また、トマトには、うまみ成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれています。グルタミン酸は、日本人になじみのある昆布だしのうま味成分と同じです。トマトのグルタミン酸は、肉や魚と一緒に調理をすると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がぐんと増します。生で食べても、調理をしてもおいしく食べられる旬のトマトをぜひご家庭でも味わってくださいね。

～朝食に野菜も食べよう!～

「トマチートースト」

〈材料〉(4人分)

- 食パン …………… 4枚
- トマト …………… 2個
- ツナ …………… 1缶
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 粉チーズ …………… 適量

作り方

- ①食パンを軽く焼き色がつくまでトースターで焼く。
- ②ツナは油を切る。
- ③ボウルに角切りにしたトマトと②のツナ、オリーブオイル、塩こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④①の食パンに③とチーズをのせ、さらに焼き色がつくまで焼く。

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