



# 7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
1月	④大根菜ごはん	けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 紫芋チップス	豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 大根菜	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 紫芋チップス 油 ごま油
	⑤にんじんごはん	けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 紫芋チップス	鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 干しいたけ	アルファ化米 油 ごま油 アルファ化もち米 さとう 小麦粉 紫芋チップス
2火	ごはん	肉じゃが さわらの塩こうじ焼き もやしの赤しそあえ	豚肉 さわらの塩こうじ焼き	牛乳	にんじん 赤しそ粉	たまねぎ えだまめ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう 油
3水	ごはん	関東煮 ツナと青菜のそぼろ せん切りたくあん ④一枚のり ④手巻きのり	豚肉 生揚げ さつま揚げ まぐろ油漬	牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが たくあん	米 さとも さとう 油
4木	ごはん	たなばたそうめん汁 あじのねぎソース キャベツのしそひじきあえ たなばたタルト	鶏肉 かまぼこ あじ粉付き	牛乳 しそひじき	にんじん オクラ みつば	とうがん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 そうめん さとう 油 でんぶん たなばたタルト
5金	小型ロールパン	夏野菜スパゲッティ 枝豆コロッケ アセロラゼリーミックス	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす ナタデココ パイナップル もも アセロラゼリー	パン スパゲッティ 油 枝豆コロッケ
★8月	④にんじんごはん	まごわやさしい白みそ汁 さんまのみぞれ煮 型抜きチーズ	鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ さんまのみぞれ煮	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ えのきたけ	アルファ化米 油 ごま アルファ化もち米 さとう じゃがいも
	⑤大根菜ごはん	まごわやさしい白みそ汁 さんまのみぞれ煮 型抜きチーズ	豆腐 かまぼこ みそ さんまのみぞれ煮	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 大根菜	えのきたけ たまねぎ	米 じゃがいも ごま
9火	ごはん	卵入り野菜スープ 鶏肉の甘酢がらめ みかん	ベーコン 鶏卵 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 赤ピーマン	ねぎ コーン えのきたけ たまねぎ えだまめ みかん	米 はるさめ さとう 油 でんぶん
10水	中華めん	タンタンめん 蒸しぎょうざ わかめのさっぱりあえ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり	中華めん さとう 油 ごま
11木	ごはん	もずく汁 和風コロッケ ピリ辛納豆炒め	豆腐 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 納豆	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく ねぎ	米 和風コロッケ さとう 油 ごま油
12金	くるロールパン	コーンクリームスープ トマトとナスのグラタン風 いろどり温野菜サラダ クラス用和風ドレッシング	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ コーン トマトとナスのグラタン風 キャベツ しめじ	パン じゃがいも 小麦粉 油 バター ドレッシング
16火	麦ごはん	キムチスープ ビビンバ さっぱりデザート (シークワサーゼリー)	豚肉 豆腐 油揚げ 牛肉	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ コーン 白菜キムチ にんにく しょうが 大豆もやし シークワーサーゼリー	米 麦 トック さとう 油 ごま油
★17水	白玉うどん	わかめうどんの具 鶏のから揚げ フルーツミックス 一食用めんつゆ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマトゼリー	キャベツ もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく パイン もも メロンゼリー	白玉うどん でんぶん 油
18木	麦ごはん	コンソメスープ 野菜たっぷり♡ドライカレー ヨーグルトデザート	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルトデザート	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム なす にんにく	麦 米 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

①8日(木)「野菜たっぷり♡ドライカレー」は平成30年度 北里中学校生徒 堀 日陽さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 13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



## 野菜を食べよう!旬の食材

### ～オクラ～

オクラは夏が旬の野菜です。切るとねばねばしていますが、それはガラクトタンやペクチンという食物繊維でできています。それらの成分は整腸作用を促し、コレステロールを排出したり、便秘の予防をしたりします。7月の献立では、たなばたそうめん汁の中に入っています。オクラはくせがなく、いろいろな料理に合うので、めん類のつゆやみそ汁などに加えてみてはいかがでしょうか?

## 夏休み親子料理教室を開催します!

夏休みに親子で小牧市の野菜や果物を使った給食メニューを作ってみませんか?

メニュー: ごはん、さばの銀紙焼き、ひじきの和風マリネ、八杯汁、小牧のデザート

日時: 8月1日(木) 午前10時～午後1時頃(受付は9時30分～)

場所: ①市民館3階料理教室 ②南部コミュニティセンター調理室

対象: 市内在学中の小学生とその保護者

定員: ①9組 ②6組(申込先着順)

料金: 1人 500円

持ち物: エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

※アレルギー対応はしていません

参加を希望される方は  
7月3日(水)～12日(金) 8:30～17:00に  
学校給食課までお電話ください。



学校給食課 ☎ 41-3251

## ～朝食に野菜も食べよう!～

### 「オクラ納豆」

《材料》(2人分)

納豆 …………… 1パック

オクラ …………… 6本

ごま油 …………… 少々

塩こんぶ …… 大さじ1程度

### 作り方

- ①オクラを薄く輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをしてレンジで30秒程度加熱する。
- ②納豆と納豆のたれ、ごま油、塩昆布と①を混ぜて完成。  
(お好みで唐辛子やタバスコをかけてもおいしいです。)

## 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。