



# 11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	金	ミルクロールパン ポトフ オムレツ ほうれんそうのサラダ	牛乳	フランクフルト まぐろ油漬け オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん コーン レモン果汁	パン じゃがいも さとう 油 オリーブ油	
5	火	ごはん 豚汁 さけのごまだれがけ ひじきの炒め煮	牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鮭 さつまあげ	牛乳	にんじん ひじき	ごぼう ねぎ はくさい	米 さとう さといも でんぶん 油 ごま	
6	水	ソフトめん ミートソース さつまいものアーモンドがらめ みかん	牛乳	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ みかん	ソフトめん トマトルウ さとう さつまいも 油 アーモンド	
7	木	麦ごはん 鶏肉のマーボー豆腐 野菜しゅうまい 中華風味ソテー(卵入り)	牛乳	豆腐 鶏肉 大豆 炒り卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし 野菜しゅうまい	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油	
8	金	サンドイッチロールパン パンプキンクリームポスタージュ ウインナーのケチャップソースかけ 大根サラダ	牛乳	ベーコン ウインナー	牛乳	チーズ かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん コーン きゅうり	パン 小麦粉 さとう 油 バター	
★	11	月	ごはん 呉汁 愛知のはんべんの磯辺揚げ にんじんごはんの具 お米のタルト(小牧産米使用)	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ 愛知のはんべん 鶏肉 ちくわ	牛乳	わかめ 青のり にんじん	だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 さとう 油 お米のタルト
★	12	火	ごはん 肉豆腐 愛知の五目厚焼きたまご こまつなのおかかあえ	牛乳	豚肉 焼き豆腐 愛知の五目厚焼きたまご 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	米 角ふ さとう 油
★	13	水	きしめん みそ煮込み メヒカリ(魚)フライ 小牧のさといもサラダ クラス用マヨネーズ	牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ メヒカリフライ みそ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ	きしめん さといも 油 マヨネーズ
★	14	木	ごはん 八杯汁 さば八丁みそ煮 れんこんのきんぴら	牛乳	豆腐 油揚げ 鶏肉 ちくわ さば八丁みそ煮	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ れんこん	米 さといも さとう 油
★	15	金	ごはん 米粉のカレー キャベツ入りメンチカツ コーンサラダ クラス用フレンチドレッシング	牛乳	豚肉 キャベツ入りメンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 油 ドレッシング カレールウ
	18	月	麦ごはん 豆乳なべ 三色そばろ ヨーグルト	牛乳	鶏肉 焼き豆腐 豆乳 まぐろ油漬け みそ	牛乳	ヨーグルト にんじん	はくさい しらたき ねぎ しょうが たまねぎ コーン えだまめ	米 麦 さとう 油
	19	火	ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 キャベツとたくあんの即席漬け	牛乳	豚肉 いわしの梅煮 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく たくあん漬け キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう 油 ごま
	20	水	中華めん しょうゆラーメン 春巻き だいこんとわかめの中華サラダ	牛乳	豚肉 春巻き	牛乳	わかめ にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ だいこん	中華めん さとう 油 ごま油
	21	木	ごはん かき玉汁 照り焼きハンバーグ しめじとベーコンのソテー	牛乳	豆腐 鶏卵 かまぼこ ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しめじ キャベツ しょうが	米 でんぶん さとう 油
	22	金	愛知の米粉入りパン ミートボールのトマト煮 さつまいもコロケ フルーツゼリーあえ	牛乳	鶏団子	牛乳	にんじん トマト	はくさい だいこん たまねぎ 蒲郡みかんゼリー 黄桃 パイン りんご	パン さつまいもコロケ 油 じゃがいも
	25	月	ごはん けんちん汁 鶏肉と大豆の甘辛 野菜のじゃこあえ	牛乳	豆腐 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ちりめんじゃこ	だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし ごぼう	米 でんぶん さとう 油 ごま油
	26	火	ごはん みそおでん さばの塩焼き ほうれんそうとひじきのサラダ	牛乳	豚肉 さつまあげ さば みそ	牛乳	ひじき にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく キャベツ	米 さといも さとう 油
	27	水	ごはん えび入り中華コンスープ ピビンパ みかん	牛乳	えび 豆腐 豚肉	牛乳	わかめ にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン にんにく 大豆もやし ねぎ みかん	米 さとう 油 ごま油
	28	木	ごはん さつま汁 花形はんぺん にんじんとツナのごまあえ	牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 花形はんぺん まぐろ油漬け	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ねぎ もやし	米 さとう さつまいも ごま油
	29	金	ロールパン さといものシチュー 白身魚のチリソースかけ 手作りりんごジャム	牛乳	鶏肉 ホキ粉つき 豆乳	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ りんご レモン果汁	パン さとう さといも マーガリン 油 小麦粉

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  
 ◎7日「中華風味ソテー」は30年度小牧中学校生徒 上田 唯月さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 20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

### ～さといも～

さといもは土の中で、中心に大きな親いも、その周りをかこむように子いも、さらにその周りに孫いもと増えていきます。次々と増えて成長するところから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として、昔から正月やお祝いの食事に使われています。

小牧市では、稲刈りが終わったお祝いに、さといもを使ったぼたもち(いもぼたもち)を作り、豊かな実りに感謝していました。

旬は秋から冬です。この時期に給食で使うさといものはほとんどは、小牧市で収穫されたものです。市内の外堀地区や小針地区で多く作られています。



## ～朝食に野菜も食べよう!～

### 「小牧のさといもサラダ」 (材料)(4人分)

- さといも ……………中4個
- むき枝豆(冷凍) ……大さじ2
- にんじん ……………1/2本
- 塩 ……………少々
- マヨネーズ ……………適量

#### 作り方

- ①さといもは一口大、にんじんは薄い千切りにする。
- ②枝豆と①の材料をやわらかくなるまでゆでる。
- ③ザルにあげ、冷めたらマヨネーズと塩で調味する。

和風の煮物料理でおなじみのさといもですが、サラダやクリームシチュー、カレーなどの和風以外の料理に、じゃがいもの代わりにすると、とてもおいしくいただけます。

## 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。

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