



12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	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
2	月	ごはん	牛乳 ラビオリスープ メンチカツ チーズサラダ	牛乳 チーズ メンチカツ	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	米 ラビオリ ジャがいも さとう	油
3	火	ごはん	牛乳 豚肉と生揚げの煮物 子持ちししゃもの一夜干し かぶのゆずあえ メープルマフィン	牛乳 かつお節 ししゃも	にんじん	だいこん かぶ はくさい 干ししいたけ こんにゃく ゆず果汁	米 さとう メープルマフィン	油
4	水	白玉うどん	牛乳 わかめうどん けんちんしのだ さといもの梅かつおあえ 味付き乾燥小魚	牛乳 わかめ 味付き乾燥小魚	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 梅肉	白玉うどん さといも さとう	油
5	木	ごはん	牛乳 トックスープ 揚げぎょうざ はくさいの中華あえ クラス用中華ドレッシング	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな にら	たまねぎ コーン はくさい えのきたけ	米 トック	油 ドレッシング
6	金	ツイストロールパン	牛乳 シーフードトマトシチュー オムレツ フルーツゼリーミックス	牛乳 鶏肉 えび いか ホタテ オムレツ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく もも パイン みかんゼリー いちごゼリー	パン トマトルウ	油
9	月	ごはん	牛乳 春雨スープ 鶏肉とカシューナッツの甘酢炒め ひとくちりんごゼリー	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たけのこ コーン 干ししいたけ たまねぎ りんごゼリー	米 はるさめ さとう でんぶん	油 カシューナッツ
10	火	ごはん	牛乳 麦みそ汁 ぶりの塩焼き 切り干し大根の煮物 ココア牛乳のもと	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ぶり 油揚げ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ 切り干し大根	米 さつまいも さとう ココア牛乳のもと	油 ごま
11	水	中華めん	牛乳 塩ラーメン 揚げしゅうまい 杏仁豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	もやし キャベツ コーン パイン りんご みかん	中華めん	油
12	木	ごはん	牛乳 いもに 生揚げのごまみそかけ もやしのキムチ炒め	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しめじ ねぎ もやし 白菜キムチ しょうが こんにゃく	米 さといも さとう でんぶん	油 ごま
13	金	小型ロールパン	牛乳 塩焼きそば つくね ヨーグルト	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	キャベツ 紅しょうが	パン やきそばめん	油
16	月	ごはん	牛乳 肉豆腐 さばの銀紙焼き きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 焼き豆腐 さばの銀紙焼き さつまあげ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 かくふ さとう	油 ごま ごま油
17	火	麦ごはん	牛乳 ニラ玉スープ ビビンバ みかん	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ はくさい しょうが にんにく 大豆もやし みかん	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま ごま油
18	水	ソフトめん	牛乳 ツナトマトソース 愛知の大豆入りナゲット 海藻サラダ	牛乳 ひじき 海藻ミックス	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン にんにく レモン果汁	ソフトめん トマトルウ さとう	油
19	木	ごはん	牛乳 じゃがいもの呉汁 わかさぎのから揚げ 鶏肉と野菜の卵炒め	牛乳 わかめ わかさぎのから揚げ	にんじん こまつな	だいこん 干ししいたけ キャベツ こんにゃく	米 ジャがいも	油
20	金	麦ごはん	牛乳 根菜カレー ハンバーグ かぼちゃサラダ クラス用マヨネーズ チョコプリン	牛乳 豚肉 ハンバーグ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ	米 麦 さといも カレールウ チョコプリン	油 マヨネーズ

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
◎12日(木)「いもに」は平成30年度 小牧南小学校児童 上杉 柚菜さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 15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らせになりたい場合は、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

～はくさい～

はくさいは11月頃から旬をむかえます。丸ごと新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存すると長持ちします。淡泊で甘味のあるはくさいは、様々な料理に使われます。また、塩もみするなど調理することではくさいのかさが減り、一度にたくさん食べられます。

愛知県には、「野崎2号はくさい」という伝統野菜があります。明治時代、名古屋市に住む野崎さんが栽培した、葉が重なり合って球状になりやすい品種のはくさいです。

【はくさいの塩もみ】

- ①食べやすい大きさに切る。
- ②塩をふり、軽く混ぜて20分ほど置く。
- ③出てきた水分を絞る



～朝食に野菜も食べよう！～

「はくさいの中華あえ」

〈材料〉(4人分)

はくさい ……………約200g
にんじん ……………1/4本
こまつな ……………2束
しらす干し ……………大さじ3
しょうゆ ……………小さじ2
酢 ……………小さじ1
ごま油 ……………小さじ1



作り方

- ①はくさいは1cmの短冊切り、にんじんは千切り、こまつなは3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に野菜をいれ、電子レンジで加熱する。(600Wで3分ほど)
- ③②の水分を切り、しらす干し、しょうゆ、酢、ごま油を加えてあえる。

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