



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)

(29年度) 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 木	ごはん	牛乳	静岡おでん(静岡県) さばのカレー焼き キャベツとたくあんのおかかあえ	豚肉 さつまあげ かつおぶし さば	牛乳 昆布	にんじん	だいこん こんにゃく たくあん キャベツ	米 さといも さとう	油
2 金	④小型ロールパン ④くろロールパン	牛乳	焼きそば 白ごまつくね 冷凍みかん	豚肉 いか ちくわ 白ごまつくね	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ 紅しょうが みかん	パン 焼きそばめん	油
5 月	ごはん	牛乳	あおさの白みそ汁 三色丼(鶏そぼろ・卵・さやいんげん) ごぼうチップス	豆腐 みそ 鶏肉 いりたまご	牛乳 あおさのり	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが	米 さとう でんぶん	油
6 火	ごはん	牛乳	肉じゃが さんまのみぞれ煮 海藻サラダ	豚肉 さんまのみぞれ煮	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが コーン きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう	油
7 水	白玉うどん	牛乳	五目あんかけ いりこカシューナッツ もやしの赤しそあえ	鶏肉 なんと	牛乳 味付き小魚	にんじん 赤しそ	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ しょうが もやし	白玉うどん でんぶん さつまいも さとう	油 カシューナッツ
8 木	ごはん	牛乳	たまご入りトッポキスープ ヒビンパ 蒲郡みかんゼリー	豚肉 鶏卵 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 蒲郡みかんゼリー	米 トッポキ さとう でんぶん	油 ごま ごま油
9 金	レーズンロールパン	牛乳	チキンピーンズ れんこんサンドフライ(カレー風味) コーンとほうれん草のソテー	鶏肉 大豆 れんこんサンドフライ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	レーズン たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	油
12 月	ごはん	牛乳	豚丼 さけのレモンソース 野菜のごまぜあえ	豚肉 生揚げ さけ打ち粉つき	牛乳	にんじん	しらたき たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま ごま油
13 火	ごはん	牛乳	けんちん汁 ねぎ玉焼き ツナとひじきのいため煮 アーモンド小魚	鶏肉 豆腐 油揚げ まぐろ油漬け ねぎ玉焼き	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま油 アーモンド小魚
14 水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 愛知県産豚しゅうまい 杏仁豆腐	豚肉 なんと 愛知県産豚しゅうまい	牛乳 牛乳寒天	にんじん	もやし キャベツ ねぎ りんご パイン 黄桃	中華めん	油
★ 15 木	ごはん	牛乳	鉄火みそ たこのからあげ わらびもち かつおふりかけ	大豆 鶏肉 みそ さつまあげ たこのからあげ	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	米 さとう わらびもち	油
16 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ クラス用マヨネーズ 福神漬け	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ マカロニ	油
19 月	ごはん	牛乳	呉汁 ハンバーグのみぞれソース アスパラサラダ クラス用ごまドレッシング	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	だいこん ねぎ コーン	米 さとう でんぶん	油
★ 20 火	あいちの大根菜ごはん	牛乳	名古屋コーチンの吉野汁 あじフリッター 千草あえ 小牧市産お米のムース	鶏肉 豆腐 油揚げ あじフリッター	牛乳	だいこん葉 にんじん みつば こまつな	だいこん たまねぎ もやし キャベツ	米 でんぶん さとう お米のムース	油 ごま
21 水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース チキンポロニアステーキ フルーツゼリーミックス	まぐろ油漬け チキンポロニアステーキ	牛乳	にんじん ピーマン トマト トマトゼリー	たまねぎ なす にんにく りんご パイン 黄桃 メロンゼリー	ソフトめん トマトルウ	油
22 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ きゅうりのごましょうゆ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ひじき入りぎょうざ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	米 さとう でんぶん ごま	油 ごま油
23 金	クロスロールパン	牛乳	きのこのブラウンシチュー ジャーマンポテト ブルーヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ブルーヨーグルト	にんじん トマト	しめじ エリンギ たまねぎ コーン	パン じゃがいも ハヤシルウ	油 バター
26 月	ごはん	牛乳	豚汁 手巻きの具(いかスティック・ ツナサラダ・クラス用マヨネーズ) 手巻きのり	豚肉 豆腐 みそ いかスティック まぐろ油漬け	牛乳 のり	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん コーン きゅうり	米	油
27 火	ごはん	牛乳	親子煮 ちくわのみそ焼き 納豆	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 ちくわ みそ 納豆	牛乳	にんじん みつば	干しいたけ しめじ たまねぎ	米 さとう	油
28 水	麦ごはん	牛乳	やさいのリゾットスープ ドライカレー 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 牛肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく みかん	米 麦 アルファ化米	油
29 木	ごはん	牛乳	中華飯 揚げ鶏肉のねぎソースかけ やさいの中華あえ	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 大豆もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま
30 金	サンドイッチ ロールパン	牛乳	コーンクリームスープ ウインナーのチリソースかけ やさいソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター

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
◎29日(木)「揚げ鶏肉のねぎソースかけ」は平成28年度 岩崎中学校生徒 鶴飼 淳さんの応募献立を参考にしました。

～全国味めぐり～
今月は静岡県です。1日に「静岡おでん」がです。 給食回数 22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。

愛知の食を知ろう!

～豚肉～

愛知県は古くから畜産が盛んです。名古屋市などの大消費地に近いことに加え、えさが地元から得やすかったことがその理由です。また、畜産はあまり水を必要としないので、水にめぐまれない渥美半島や知多半島の丘陵地、傾斜地の多い三河山地でも盛んに行われています。最近では東三河で飼育されている「みかわポーク」などのブランド豚も登場しています。

豚肉はたんぱく質やビタミンB₁、B₂が多い食品です。とくにビタミンB₁はごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に効果的な食品です。

今月の給食では
6月14日(水)に愛知県産の豚肉を使った「愛知県産豚しゅうまい」を食べます。
6月22日(木) マーボー豆腐・28日(水)ドライカレーの豚ひき肉は愛知県産を使用する予定です。

～朝食に野菜も食べよう!～

★野菜を使った朝食おすすめレシピ★

シーフードミックス入り野菜雑炊

【材料】(4人分)
ごはん……………お茶碗3杯
玉ねぎ……………1/2個
しめじ……………1/2パック
さやいんげん……………4～5本
トマト……………1個
シーフードミックス……………200g
コーン……………80g
オリーブオイル…大さじ1
固形コンソメの素…1個
しょうゆ……………大さじ1と1/2
塩こしょう……………少々

【作り方】
①玉ねぎ、トマトは1～2cm角に切りしめじは1つぎを切り小房に分けておく。さやいんげんはゆでて1cmの長さに切っておく。
②なべにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、水1ℓと固形コンソメの素を入れて煮立てる。
③しめじ、コーン、冷凍のままのシーフードミックスを入れ煮立ったらごはん、トマト、さやいんげんを加えて煮る。最後にしょうゆで味をととのえる。(好みに塩こしょうする。)

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