



1月学校給食献立表



(2020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の		おもに体の調子を整えるもの		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
8	水	ソフトめん 牛乳	カレーソース フランクフルト フルーツミックス	豚肉 かまぼこ フランクフルト	牛乳	にんじん りんご	たまねぎ ネギ もも パイン	ソフトめん カレールウ
9	木	麦ごはん 牛乳	うずら卵入り中華飯 棒ぎょうざ わかめの中華サラダ	豚肉 なると うずら卵 棒ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 干しこいたけ きゅうり	麦 米 さとう でんぶん
10	金	クロスロールパン 牛乳	冬野菜のクリームボタージュ ハンバーグのケチャップソース 手作りりんごジャム	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい かぶ りんご レモン果汁	パン ジャガイモ 小麦粉 油 バター さとう
14	火	ごはん 牛乳	のっべい汁 子持ちししゃもフライ クラス用ソース 野菜のしそ昆布あえ ココア牛乳の素	鶏肉 油揚げ	牛乳 しそ昆布 ししゃもフライ	にんじん みつば	ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ もやし	米 さといも ココア牛乳の素 でんぶん
15	水	中華めん 牛乳	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい パンパンジーサラダ	豚肉 シュウマイ ささみ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ネギ きゅうり もやし	中華めん さとう
16	木	ごはん 牛乳	ツナじゃが キャベツの卵炒め みかん	まぐろ油漬け 豚肉 炒り卵	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ しめじ みかん にんにく	米 ジャガイモ さとう
17	金	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 手巻きの具 (豚肉のしぐれ煮 千切りたくあん) 手巻きのり	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ エリンギ たくあん漬け しょうが	米 さといも さとう
20	月	ごはん 牛乳	かきたま汁 さわらの塩こうじ焼き ごぼうサラダ クラス用ごまドレッシング	鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏卵 さわらの塩麹焼き ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ ネギ ごぼう 干しこいたけ コーン	米 さとう でんぶん
21	火	ごはん 牛乳	よせ鍋 いか入りお好みはんぺん 野菜のアーモンドあえ 型抜きチーズ	鶏肉 いわしつみれ団子 かまぼこ いか入りお好みはんぺん	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	はくさい しょうが もやし	米 マロニー さとう
22	水	ごはん 牛乳	豆乳入りみそ汁 鶏から揚げのレモン風味 切干大根サラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なめこ こんにゃく ねぎ 切干大根 キュウリ レモン果汁	米 さとう でんぶん
23	木	ごはん 牛乳	キムチスープ ブルコギ ヨーグルト	豆腐 油揚げ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	白菜キムチ もやし コーン にんにく たまねぎ ネギ	米 ワンタンの皮 さとう
★ 24	金	愛知の米粉入りパン 牛乳	ピーフシチュー めひかり(魚)フライ こまつなのサラダ	牛肉 めひかりフライ ささみ油漬け	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン	パン ジャガイモ さとう
★ 全	27	月	愛知の大根葉ごはん 牛乳	はちはい汁 生揚げの肉みそ田楽 お米のタルト(小牧市産米使用)	豆腐 油揚げ 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 大根葉	パン ハヤシルウ
★ 学	28	火	ごはん 牛乳	名古屋コーチンのひきずり 愛知の五目厚焼き卵 千草あえ	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 油揚げ 愛知の五目厚焼き卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい ネギ
★ 校	29	水	きしめん 牛乳	五目きしめん 小牧の里芋コロッケ 愛知のフルーツゼリーあえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく もやし キャベツ
★ 食	30	木	ごはん 牛乳	八丁味噌おでん さばのねぎソースかけ みつばのおひたし	豚肉 さつまあげ みそ さば打粉付き	牛乳	にんじん みつば	だいこん こんにゃく ネギ しょうが もやし
★ 週	31	金	ロールパン 牛乳	チリコンカーン ミートボール しめじとコーンのソテー	豚肉 ミックスピーンズ ミートボール ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン しめじ

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

①は小学校 ②は中学校

★放送予定日

◎30日「みつばのおひたし」は30年度大城小学校児童 葛城 祐翔さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 17回

携帯電話用ホームページ

※はしご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。

お客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説明いたします。



やさいた 野菜を食べよう!旬の食材

~こまつな~

こまつな
小松菜は、もともと寒い冬にとれる野菜だった
ふゆな ゆきな より りょくあうしょく やさい えい よう カ
が高く、ビタミンCや鉄分、カルシウムなど成長期には欠かせない栄養
そ ほう ふ ふく こまつな おな はだけ く かえ つく
素が豊富に含まれています。また、小松菜は同じ畑で繰り返し作ること
れん さく はや そだ あん てい
(連作)ができるうえ、早く育つため安定して
じゅうかく 収穫ができます。

こまつな
小牧市の学校給食では、シルバー人材セン
ターミドリの里で育てられた小松菜を使用して
います。



ちようしょく やさいた ~朝食に野菜も食べよう!~

「こまつなサラダ」

〈材料〉(4人分)

こまつな 2株
乾燥ひじき 4g
ツナ 小1/2缶
コーン 40g
薄口しょうゆ 小さじ2
上白糖 小さじ1

作り方

- ①こまつなはさっと茹で、冷水で冷まし水気を切って3cm幅に切る。ひじきは水で戻してから茹でて、冷ます。
- ②ボウルに①と油を切ったツナ、コーンを入れ、調味料を加えてよく和える。

こまつな はつしょう なごや 小牧市発祥の名古屋コーチン

めいじじがい こまつな いの うち かい ひきょうだい
明治時代、小牧市池之内で海部兄弟により、初めて飼育に成功しました。
28日(火)「名古屋コーチンのひきずり」に使用されます。



まい つき にち しょく いく ひ
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