Komaki キミと一緒に、育っていきたい。

2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**いい友関係**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）

(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
★3	月	ごはん	牛乳	みそ汁 いわしのかば焼き 根菜の煮物 節分豆	豆腐　油揚げ　みそ　節分豆 いわし粉つき	牛乳　わかめ	にんじん	はくさい　ねぎ　しょうが　ごぼう だいこん	米　さとう　さといも	油
4	火	ごはん	牛乳	青菜のピリからスープ ダッカルビ いよかん	豚肉　豆腐　鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン　たまねぎ　しめじ にんにく　しょうが　ねぎ いよかん	米　マロニー　さとう トッポキ	油　ごま油
5	水	ソフトめん	牛乳	おぼろみそめん キャベツつくね フルーツのヨーグルトあえ	牛肉　豚肉　さつまあげ みそ　キャベツつくね	牛乳　ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　パイン　もも いちごゼリー	ソフトめん　さとう でんぷん	油
6	木	ごはん	牛乳	豆乳なべ さわらの照り焼き 野菜の土佐あえ	鶏肉　焼き豆腐　豆乳 みそ　さわら　かつお節	牛乳	にんじん	はくさい　こんにゃく　ねぎ キャベツ　もやし	米　さとう　でんぷん	油
7	金	㊫あげパン ㊥くろロールパン	牛乳	野菜ごろごろポトフ 鶏肉ときのこのケチャップソテー 角チーズ	ウインナー　鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　かぶ エリンギ　しめじ	パン　さとう　じゃがいも	油　マーガリン
10	月	ごはん	牛乳	鉄火みそ れんこんチップス 野菜のしそひじきあえ ココア牛乳のもと	大豆　鶏肉　さつまあげ みそ	牛乳　しそひじき	にんじん	こんにゃく　だいこん　ごぼう しょうが　れんこん　はくさい もやし	米　さとう ココア牛乳のもと	油
12	水	白玉うどん	牛乳	けんちんうどん ほたて風味フライ ゆずの香りサラダ	鶏肉　かまぼこ　油揚げ ほたて風味フライ　かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう　たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ　えのきたけ だいこん　ゆず果汁	白玉うどん　さとう	油　ごま油
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス ベーコンエッグ 福神サラダ	豚肉　ベーコンエッグ	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン　福神漬け	米　麦　じゃがいも カレールウ　さとう	油
★14	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 愛知のれんこん入りつくね 大豆のココアがらめ	鶏肉　豆腐　かまぼこ　鶏卵 大豆 愛知のれんこん入りつくね	牛乳	にんじん　みつば	たまねぎ　干ししいたけ	米　でんぷん　さとう	油
17	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あじフリッター だいこんの中華サラダ クラス用中華ドレッシング	豆腐　豚肉　大豆　みそ あじフリッター	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ　ねぎ　しょうが にんにく　だいこん	米　麦　さとう　でんぷん	油　ごま油 ドレッシング
18	火	ごはん	牛乳	具だくさん汁 とんてき ごまキャベツ	鶏肉　豆腐　かまぼこ 油揚げ　豚肉	牛乳	にんじん	干ししいたけ　だいこん えのきたけ　ねぎ　キャベツ しょうが	米　さとう	油　ごま
19	水	中華めん	牛乳	塩ラーメン パオズ フルーツミックス	豚肉　なると　パオズ	牛乳	にんじん　にら	もやし　キャベツ　たまねぎ パイン　りんご　メロンゼリー ナタデココ	中華めん	油
20	木	ごはん	牛乳	豚汁 愛知の五目厚焼き卵 きんぴられんこん	豚肉　豆腐　油揚げ 愛知の五目厚焼き卵　みそ ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう　だいこん　こんにゃく ねぎ　れんこん	米　さとう	油　ごま油 ごま
21	金	りんごパン	牛乳	鮭と白菜のクリーム煮 ハンバーグのトマトソース コーンポテト	鮭　ハンバーグ	牛乳	にんじん　トマト 菜めし粉	はくさい　たまねぎ　コーン りんご	パン　さとう　じゃがいも 小麦粉	油　バター
★25	火	ごはん	牛乳	だまこなべ いかフライのみそかけ 野菜の彩りあえ コーヒー牛乳のもと	鶏肉　油揚げ　いかフライ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう　だいこん　こんにゃく しめじ　ねぎ　もやし　コーン しょうが	米　でんぷん　さとう だまこもち コーヒー牛乳のもと	油
26	水	ごはん	牛乳	中華野菜スープ 鶏肉と根菜の甘酢がらめ ほうれんそうドーナツ	豆腐　鶏肉	牛乳	にんじん　にら チンゲンサイ	たまねぎ　コーン　れんこん	米　でんぷん　さとう さつまいも ほうれんそうドーナツ	油
27	木	ごはん	牛乳	みそおでん さばのカレー焼き こまつなじゃこチーズ	豚肉　さつまあげ　みそ さば　かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ　ひじき	にんじん　こまつな	だいこん　こんにゃく	米　さといも　さとう	油
28	金	㊫ミルクロールパン ㊥あげパン	牛乳	ビーフストロガノフ 野菜とウインナーの洋風ソテー すだちゼリー	牛肉　ウインナー	牛乳	にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　カリフラワー すだちゼリー	パン　じゃがいも ハヤシルウ　㊥さとう	油　マーガリン

付記　材料の都合により一部変更する場合があります。
㊫は小学校　㊥は中学校
★放送予定日
◎21日「鮭と白菜のクリーム煮」は平成30年度三ツ渕小学校児童　水谷　苺香さんの応募献立を参考にしました。

給食回数　18回

携帯電話用ホームページ

※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。

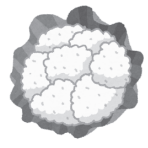
野菜を食べよう！旬の食材

～カリフラワー～

カリフラワーは冬から初春にかけて旬をむかえる野菜です。春が近くなると、なばなやふきのとうなど、花のつぼみを食べる野菜が増えますが、ブロッコリーとカリフラワーも同じで、花のつぼみの部分を食べています。

カリフラワーはビタミンCを多く含んでいて、いちごやみかんよりも含有量が多いのが特徴です。風邪の予防やがんの予防に効果があります。カリフラワーは2月28日のメニューに登場します。

～朝食に野菜も食べよう！～



「カリフラワーのピクルス」
〈材料〉（4人分）

カリフラワー ……1株
米酢 ……150cc
上白糖 ……大さじ4
たかのつめ ……お好みで

作り方

①カリフラワーは小房に切り分け、固めにゆでる。たかのつめは種をとり、輪切りにする。
②米酢、上白糖、たかのつめを混ぜて、ピクルス液をつくり、①のカリフラワーを入れて、1時間ほど漬ける。

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