



# 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 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	
★ 3月	ごはん	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 さとちも	油	
4火	ごはん	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	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 でんぶん	油
6木	ごはん	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 でんぶん	油
7金	④あげパン ⑤くろロールパン	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	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	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	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	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう	油
★ 14金	ごはん	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 干しいたけ	米 でんぶん さとう	油
17月	麦ごはん	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 でんぶん	油 ごま油 ドレッシング
18火	ごはん	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	塩ラーメン パオズ フルーツミックス	豚肉 なたと パオズ	牛乳	にんじん なら	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	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	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	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 でんぶん さとう だまこもち コーヒー牛乳のもと	油
26水	ごはん	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 なら チンゲンサイ	たまねぎ コーン れんこん	米 でんぶん さとう さつまいも ほうれんそうドーナツ	油
27木	ごはん	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 さとちも さとう	油
28金	④ミルクロールパン ⑤あげパン	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 ④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。

④は小学校 ⑤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年度三ツ瀬小学校児童 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

※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

### ～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