



3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	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	④わかめごはん	牛乳	かきたま汁 白身魚香味フライ はくさいのごまあえ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 白身魚香味フライ	牛乳 わかめ	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ はくさい	米 でんぶん さとう	油 ごま
	④赤飯	牛乳	かきたま汁 みそカツ はくさいのごまあえ お祝いデザート(いちごクレープ)	豆腐 かまぼこ 鶏卵 とんかつ みそ	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ しょうが はくさい	米 もち米 小豆 でんぶん さとう いちごクレープ	油 ごま
3火	ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 三色そばろ ひな祭りゼリー	鶏団子 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ こんにやく しょうが コーン えだまめ ひな祭りゼリー	米 さとう	油
4水	ソフトめん	牛乳	カレーソース いかなゲット いちごパバロア	豚肉 かまぼこ いかなゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ いちご いちごゼリー もも	ソフトめん カレールウ ソフトゼリーのもと	油
5木	ごはん	牛乳	鶏肉じゃが さんまの銀紙焼き ひじきとこまつなのおかかあえ ココア牛乳のもと	鶏肉 ちくわ さんまの銀紙焼き かつお節	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	米 じゃがいも さとう ココア牛乳のもと	油
6金	愛知の米粉入りパン	牛乳	ミートスパゲッティ ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ クラス用ごまドレッシング	豚肉 ベーコンエッグ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう スパゲッティ	油 ドレッシング
9月	ごはん	牛乳	豚汁 鶏のてりかけ 野菜の即席漬け	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん	ごぼう ねぎ こんにやく だいこん しょうが キャベツ たくあん漬け きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま
10火	ごはん	牛乳	生揚げの五目煮 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのアーモンドあえ クラス用マヨネーズ	鶏肉 生揚げ さわらの塩こうじ焼き	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	こんにやく たけのこ だいこん 干しいたけ えだまめ	米 さとう	油 アーモンド マヨネーズ
11水	中華めん	牛乳	タンタンめん 愛知の野菜入り春巻き ささみとわかめのあえもの	豚肉 みそ 愛知の野菜入り春巻き ささみ油漬け	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 水菜	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	中華めん さとう	油 ごま
12木	ごはん	牛乳	トックスープ 豚キムチ炒め ヨーグルト	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	キャベツ たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ	米 トック さとう でんぶん	油
13金	ミルクロールパン	牛乳	さつまいものクリームポタージュ ウインナーのケチャップソース ほうれんそうのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン さとう さつまいも 小麦粉	バター 油
16月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう	鶏肉 油揚げ さば ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく えのきたけ れんこん ねぎ ごぼう	米 さといも でんぶん さとう	油
17火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 野菜しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 野菜しゅうまい	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油
18水	④赤飯	牛乳	五目汁 みそカツ 千草あえ お祝いデザート(いちごクレープ)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ とんかつ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが もやし はくさい	米 もち米 小豆 さとう いちごクレープ	油 ごま
	④わかめごはん	牛乳	五目汁 白身魚香味フライ 千草あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 白身魚香味フライ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし はくさい	米 さとう	油 ごま
19木	ごはん	牛乳	鶏団子のトマト煮込み ビーンズサラダ(ポテトチップス添え) 一食用和風ドレッシング 手作りアップルパイ	鶏団子 まぐろ油漬け ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	だいこん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも ポテトチップス パイシート りんごジャム	油 ドレッシング
23月	麦ごはん	牛乳	カレーライス コーンフライ チーズサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーンフライ	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう	油

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

給食回数④⑤ 14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

~みつば~

みつばは大きく分けると根みつばと糸みつばに区別されます。一年中、市場で出回っているものは水と肥料だけで育てる水耕栽培のもので、天然のものは、3月から初夏までが旬になります。愛知県では、糸みつばの水耕栽培が盛んに行われていて、全国第2位の出荷量です。小牧市でもみつばの栽培が行われており、給食では第1・第2みどりの里で育てられたものを使用しています。家庭でもお吸い物やおひたし、卵とじや、茶わん蒸しなど、色々な料理のアクセントに使われています。



~朝食に野菜も食べよう!~

「ビーンズサラダ(ポテトチップス添え)」

【材料】(4人分)
ミックスビーンズ(水煮).....25g
むき枝豆.....10g
ツナの缶詰.....1缶
キャベツ.....1/4個
きゅうり.....1本
ポテトチップス.....小袋1袋
ドレッシング.....適宜

作り方

- ①ミックスビーンズと枝豆は、さっとゆでておく。
- ②キャベツは細切り、きゅうりは3ミリの輪切りにする。
- ③ツナと①②を混ぜ合わせて、器に盛りつける。
- ④上から砕いたポテトチップスをのせる。お好みのドレッシングをかければ完成です。

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。

お知らせ

来年度4月より学校給食献立表の表記の仕方が変わります。この献立表は6つの基礎食品群に分類できる食品を記載していますので、微量な食品や調味料などは記載しておりません。アレルギー対応が必要な方は今まで通り「詳細な献立表」で確認をお願いします。

変更後の例

日曜	献立名	おもな材料名とその働き					
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる	
		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
27月	ごはん 牛乳 親子煮 生揚げの肉みそかけ オレンジ	鶏肉 ちくわ 鶏卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが	たまねぎ オレンジ	さとう	油