



11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
2月	ごはん 牛乳 具汁 三色そばろ 千切りたくあん	大豆 豚肉 豆腐 豆乳 みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ コーン しょうが たくあん	米 さとう	油 ごま油
4水	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 肉みそひじき丼 グレーゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが ぶどう果汁	麦 米 さとう でんぶん さとう	ごま油 油
5木	ごはん 牛乳 肉じゃが さわらの照り焼き 小松菜のおひたし	豚肉 さわら かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま油
6金	ロールパン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグのトマトソースかけ 豆乳プリン	ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ コーン たまねぎ	パン マカロニ パン粉 でんぶん さとう さとう	油
9月	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ポロニアソーセージのステーキ まめまめサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり レモン果汁	麦 米 じゃがいも カレールウ でんぶん さとう ひよこ豆 白いんげん豆 さとう	油 オリーブ油
10火	ごはん 牛乳 さわにわん ほきの甘酢あんかけ 五目きんぴら	豚肉 かまぼこ ほき 牛肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たけのこ えのきたけ ごぼう たまねぎ えだまめ れんこん こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油
11水	ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん 豆腐団子 いちごゼリーあえ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき 青のり	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが りんご パイン もも	ソフトめん さとう でんぶん さとう でんぶん パン粉 いちごゼリー	油 油
12木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にらまんじゅう わかめとツナの中炒め	豆腐 豚肉 大豆 みそ 大豆 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ にんにく	米 さとう でんぶん さとう 小麦粉	油 ごま油
13金	ごはん 牛乳 きのこ汁 いわしの梅煮 はくさいのごまあえ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 かまぼこ いわし 油揚げ	牛乳	にんじん しそ にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ 干しいたけ 梅肉 はくさい	米 さとう でんぶん さとう コーヒー牛乳のもと	油 ごま ごま油
16月	ごはん 牛乳 あかもく団子のすまし汁 愛知のキャベツ入りつくね ◎里芋のゴマみそ煮 お米のタルト(小牧市産米使用)	油揚げ あかもく団子 鶏肉 鶏肉 みそ 鶏卵	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 発酵乳	にんじん みつば	だいこん たまねぎ キャベツ しょうが れんこん しめじ	米 でんぶん さとう さとう さとう 小麦粉 さとう 米粉 水あめ マーガリン 油	
17火	ごはん 牛乳 中華コーンスープ にぎすフライ 豚肉と野菜の炒め物	豆腐 にぎす 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら にんじん	たまねぎ コーン ピーマン	米 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	油 ごま油
18水	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん ちくわのみみじ揚げ キャベツの即席漬	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ たくあん	米 白玉うどん 小麦粉	油 油 ごま
19木	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 もやしのおかかあえ	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 鶏卵 かつお節 かつお節	牛乳	にんじん にんじん こまつな 青しそ にんじん こまつな	はくさい こんにゃく ねぎ れんこん しいたけ もやし	米 かくふ さとう さとう でんぶん さとう	油 油
20金	愛知の米粉入りパン 牛乳 はくさいのクリームシチュー 愛知の大豆入りナゲット キャベツのサワーサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 きなこ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン さとうも 小麦粉 でんぶん さとう さとう	バター 油 油
24火	ごはん 牛乳 だまごなべ さばのみそ煮 れんこんの梅こんぶあえ	鶏肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん まいたけ れんこん キャベツ 梅肉	米 だまごもち さとう さとう 中華めん	油
25水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	豚肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん にら にら	もやし たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく りんご パイン もも	米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐	油 油
26木	麦ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 ポテトサラダ(一食用マヨネーズ) みかん	生揚げ 豚肉 かまぼこ まぐろ油漬	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン みかん	麦 米 でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ
27金	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ えびカツ ブロッコリーのサラダ	ベーコン えび たら	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく たまねぎ コーン	パン ひよこ豆 マカロニ さとう でんぶん さとう パン粉 小麦粉 ドレッシング	オリーブ油 油
30月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さつまいものコロケ 磯香あえ	高野豆腐 鶏卵 鶏肉 かまぼこ のり	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 さとう さつまいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油

愛知を食べる学校給食週間

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

◎16日(月)「里芋のゴマみそ煮」は令和元年度 陶小学校 保護者 元榮 雅美さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 19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。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。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

～はくさい～

冬が旬のはくさいは、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜です。はくさいは、80枚から100枚の葉で覆われています。これは、冬の寒さに負けないように、はくさい自身が身を守るためです。

そして寒さに耐えたはくさいは甘みが増します。はくさいの葉は、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合って丸くなります。かぜを予防するビタミンC、丈夫な体をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

～朝食に野菜も食べよう!～

《材料》(4人分)

- はくさい 葉2枚 しょうゆ 小さじ2
- りんご 1/2個 塩 少々
- 水菜 1/3束 レモン汁 小さじ1
- ツナ缶 1缶

★はくさいとりんごのさっぱり和え★

【作り方】

- 野菜は洗い、はくさいは細切り、水菜は3cm、りんごは細く切る。
- ①と油を切ったツナを、しょうゆ、塩、レモン汁で和える。
- ③器に②を盛りつけて完成!

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