



# 4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)

(2021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
お祝い献立 中学校入学	9 金	ロールパン 牛乳 ビーフシチュー れんこんサンドフライ ツナサラダ(一食用和風ドレッシング) ㊦お祝いクレープ	牛肉 鶏肉 まぐろ油漬け 豆乳	牛乳	にんじん トマト たまねぎ れんこん たまねぎ 干しいたけ 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ いちご	パン じゃがいも ハヤシルウ パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう 米粉 米	油 油 ドレッシング 油
	12 月	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚キムチ炒め ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ 白菜キムチ ごぼう	米 さとう	油 油
	13 火	ごはん 牛乳 豆乳鍋 さわらの塩こうじ焼き めかぶサラダ	豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ さわら	牛乳	にんじん はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ	米 だまこもち さとう	油 油
	14 水	ごはん 牛乳 関東煮 納豆みそそば オレンジ	鶏肉 さつまあげ 豚肉 納豆 みそ	牛乳	にんじん にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく オレンジ	米 さとも さとう さとう でんぶん	油 油
	15 木	ごはん 牛乳 もずくスープ ㊦いり卵入りチャブチェ マラーカオ(中華蒸しパン)	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ いり卵 牛肉	牛乳 もずく	にんじん にんじん こまつな 干しいたけ しょうが にんにく	米 はるさめ さとう さとう 小麦粉	油 ごま ごま油
お祝い献立 小学校入学	16 金	麦ごはん 牛乳 カレーライス チキナゲット ㊦福神サラダ ㊦お祝いクレープ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン 福神漬け いちご	米 麦 じゃがいも カレールウ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 米粉 さとう さとう 米粉	油 油 油
	19 月	ごはん 牛乳 まごわやさしい白みそ汁 かつおフライ きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ かつお	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ なめこ ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	ごま 油 油 油
	20 火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉と大豆の揚げがらめ 味付き乾燥豆腐	ベーコン 鶏肉 大豆 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし 干しいたけ キャベツ しょうが	米 ワンタンの皮 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
	21 水	わかめごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け	豚肉 生揚げ いわし	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ しそ 梅肉 キャベツ たくあん	米 さとう さとう でんぶん	油 ごま
	22 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白身魚フリッター 野菜のしそひじきあえ	豚肉 豆腐 大豆 みそ たら	牛乳	にんじん あおさ おきあみ しそひじき	米 さとう でんぶん でんぶん さとう 米粉 小麦粉	油 油
	23 金	くるロールパン 牛乳 ABCマカロニスープ トマトソースのハンバーグ じゃがいものアリオアリオ	鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく	パン マカロニ さとう でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 油 オリーブ油
	26 月	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのカレー焼き 千草あえ	鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ さば 油揚げ	牛乳	にんじん みつば たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ほうれんそう はくさい	米 でんぶん さとう	油 ごま
	27 火	ごはん 牛乳 具だくさん汁 けんちんしのだの肉みそかけ こまつなじゃこチーズ	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 魚肉 かつお節	牛乳	にんじん にんじん ひじき しらす干し チーズ ひじき こまつな	米 さとう でんぶん	油
	28 水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 春巻き フルーツミックス	豚肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん たら キャベツ もやし キャベツ もやし エリンギ パイン みかん もも	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 フルーツミックス いちごゼリー	油 油 ごま油
	30 金	クロスロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 とびうおフライ ミモザサラダ(卵入り) 一食用マヨネーズ	鶏肉 とびうお いり卵 ベーコン	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	パン じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	油 油 油 マヨネーズ

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  
 ㊦15日(木)「いり卵入りチャブチェ」は令和2年度 光ヶ丘中学校教諭 加藤 順子さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 15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。

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。詳しい資料をお渡すか、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



## 入学、進級おめでとようございます

学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように  
 願いをこめて実施されています。

### 小牧市の学校給食紹介

- 主食**
- 米飯…原則として月・火・木曜日  
 ごはん、麦ごはん、わかめごはん、赤飯など  
 があります。
  - パン…金曜日  
 ミルクロールパン、クロスロールパン、  
 米粉入りパンなどがあります。
  - めん…水曜日  
 ソフトめん、白玉うどん、中華めんなどが  
 あります。

- 副食**
- 煮物、汁物、和え物、揚げ物、焼き物、蒸し物など  
 をとりいれながら、栄養のバランスを考えた  
 献立になっています。

- 牛乳**
- 1本 200mlの普通牛乳が毎日つきます。  
 ※乳アレルギーなどの児童生徒には、ご希望により  
 豆乳を提供しています。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようにしています。また、家庭で  
 不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約半分がとれるようになっています。

## 朝食に野菜も食べよう!

### ほうれんそうのキッシュ風パン

- 〈材料〉(1人分)**
- 食パン ……4枚切りか6枚切り1枚
  - ベーコンまたはハム ……1枚
  - 冷凍カットほうれんそう…ひとつかみ
  - 卵 ……1個
  - 塩こしょう ……少々
  - 油 ……適量

**作り方**

- 食パンの耳を切らないように、真ん中の白い部分  
 をくりぬく。
- ベーコンまたはハムを適当な大きさに切る。
- ②と冷凍カットほうれんそうを油を熱したフライ  
 パンで炒める。
- 卵を溶き、③と塩こしょうを混ぜる。
- 油を敷いたフライパンに食パンの耳の部分を入れ  
 て焼く。フライパンが温まったらその中に④を流  
 し入れる。(とろけるチーズをかけてもよい)
- ①でくりぬいた食パンの白い部分をのせ、ふたを  
 して弱火で2分ほど焼く。
- ①ひっくり返して2分くらゐ焼く。



## 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