



5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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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
6 木	麦ごはん 牛乳 ◎韓国風もやしの味噌スープ ブルコギ 西尾抹茶プリン	鶏団子 みそ 牛肉 ゼラチン	牛乳	にんじん にら にんじん	だいこん もやし ごぼう 白菜キムチ ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく	米 麦 さとう さとう	ごま ごま油 油 油
7 金	ミルクロールパン 牛乳 チキンピーズ オムレツ アスパラソテー	鶏肉 大豆 鶏卵 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ コーン	パン	じゃがいも トマトルウ 油 油 油
10 月	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚香味フライ 三色そばろ	豆腐 かまぼこ ホキ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば バジル にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ コーン えだまめ しょうが	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 油
11 火	麦ごはん 牛乳 カレーライス マカロニサラダ(一食用マヨネーズ) 冷凍みかん	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン みかん	米 麦 じゃがいも カレールウ マカロニ	油 マヨネーズ
12 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 鶏肉の甘酢あえ フルーツ杏仁	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン もも	中華めん	油 油
13 木	ごはん 牛乳 新じゃがのつま煮 ねぎ玉焼き わかめのさっぱりあえ	鶏肉 さつまあげ 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	油 油 ごま油
14 金	㊦ふきとたけのこのごはん 牛乳 ㊦わかめごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 メンチカツ アーモンド小魚	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米	油 油 アーモンド ごま
17 月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 揚げぎょうざ もやしのごましょうゆ	豚肉 生揚げ ちくわ 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ れんこん ほうれんそう にんじん もやし	米 さとう でんぶん さとう でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 ごま
18 火	ごはん 牛乳 親子煮 さわらの塩こうじ焼き キャベツとたくあんのおかかあえ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ さわら かつお節	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ たくあん	米 さとう	油
19 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース チキンポロニアステーキ メロンゼリーミックス	牛肉 豚肉 豚レバー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム パイン もも	ソフトめん トマトルウ でんぶん さとう メロンゼリー カクテルゼリー	油
20 木	ごはん 牛乳 玉ねぎの白みそ汁 いわしのしょうが煮 じゃがいもの菜めし粉あえ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ しょうが コーン 菜めし粉	米 さとう でんぶん じゃがいも	油
21 金	小型ロールパン 牛乳 いか入り焼きそば キャベツ入りつくね ヨーグルト	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ キャベツ しょうが	パン やきそばめん でんぶん さとう	油
24 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 小松菜としめじの炒めもの	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にら こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ しめじ もやし にんにく	米 さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉	油 ごま油 油 油
25 火	ごはん 牛乳 ウインナーと野菜のスープ 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ	ウインナー 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも パン粉 でんぶん さとう	油 ドレッシング
26 水	㊦わかめごはん 牛乳 ㊦ふきとたけのこのごはん 牛乳 かきたま汁 あじフリッター 野菜ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 鶏卵 あじ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たけのこ ふき 干しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん果汁	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 さとう	油 油 油
27 木	麦ごはん 牛乳 ラビオリスープ ドライカレー 型抜きチーズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ にんにく	米 麦 ラビオリ	油 油
28 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 キャロットクリームポタージュ えびカツ(一食用とんかつソース) 野菜ソテー	鶏肉 えび たら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ 赤ピーマン にんじん キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう パン粉 小麦粉	油 バター 油 油
31 月	ごはん 牛乳 豚丼 さばの塩焼き ひじきの和風マリネ	豚肉 かまぼこ 生揚げ さば	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	米 さとう	油 ごま油

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

◎6日「韓国風もやしの味噌スープ」は令和2年度 北里中学校 生徒 堀川 昇洋 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。

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。

今年度の給食だよりのテーマは第3次小牧市食育推進計画の
基本目標3「食を通じて環境にやさしい生活をしよう」です。

※6月・10月・11月は紙面の都合上、掲載しません。

【各月のテーマ】

5月	おもに体をつくるものになる食べもの	1月	小牧市の食べもの 野菜編(ねぎ、さといも)
7月	おもにエネルギーのもとになる食べもの	2月	小牧市の食文化
9月	小牧市の食べもの 果物編(ぶどう、もも)	3月	食品の生産と流通
12月	おもに体の調子を整えるものになる食べもの		

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。

再生紙使用

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。

おもに体をつくるものになる食べもの

食べものは動きによって上の表のように3つのグループに分けることができます。「おもに体をつくるものになる食べもの」「おもに体の調子を整えるものになる食べもの」「おもにエネルギーのもとになる食べもの」があります。

「おもに体をつくるものになる食べもの」は筋肉や血液、骨や歯などの体をつくるために大切なたんぱく質やカルシウムを含んでいます。代表的なものでは肉、魚、卵、牛乳や乳製品などの動物性食品や大豆や大豆製品、海藻類などがあります。

家庭でも食べものを3つのグループに分けてみましょう。

おもに体(からだ)をつくるものになる

