



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)

(29年度) 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 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	
1月	ごはん	牛乳	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ 大豆もやし にんにく オレンジ	米 ワンタン さとう	油 ごま油
★2火	ごはん	牛乳	豆腐 かまぼこ さばの銀紙焼き きんぴらごぼう かしわもち	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たけのこ たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 さとう かしわもち	ごま ごま油
8月	ごはん	牛乳	いか団子 豆腐 ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ しょうが	米 小麦粉 さとう	油
★9火	ごはん	牛乳	新たまねぎの豚汁 いわしの梅煮 キャベツの即席漬	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ キャベツ たくあん	米 さといも	油 ごま
10水	白玉うどん	牛乳	鶏肉 油あげ 愛知の肉団子	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ 干しいたけ ねぎ いちごゼリー メロンゼリー 黄桃 バイン	白玉うどん	油
11木	ごはん	牛乳	うずら卵入り八宝菜 揚げぎょうざ パンサンスー	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油
12金	ミルクロールパン	牛乳	牛肉 ささみ油漬	牛乳 クリームチーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも ハヤシルウ	油
15月	わかめごはん	牛乳	油あげ さわら	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ キャベツ もやし	米 さとう でんぶん	ごま
16火	ごはん	牛乳	鶏肉 油あげ 愛知の五目卵焼き おひたし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	米 じゃがいも さとう	油
17水	中華めん	牛乳	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ 黄桃 みかん バイン	中華めん 白玉だんご	油 ごま
18木	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 まぐろ油漬	牛乳 塩昆布 きびなごのかりかりフライ ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ コーン	米 さとう	油 ごま
19金	ごはん	牛乳	鶏肉 玉はんぺん 豚肉 納豆 みそ	牛乳 昆布	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 さといも さとう	油
★22月	ごはん	牛乳	のっぺい汁(長野県) けんちん信田のみそかけ こまつなじゃこチーズ	牛乳 しらす干し チーズ ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	米 さといも でんぶん さとう	ごま油
23火	ごはん	牛乳	豚肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり 福神漬 レモン汁	米 じゃがいも カレールウ さとう	油
24水	ソフトめん	牛乳	ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ コーン	ソフトめん じゃがいも	油 オリーブ油
25木	ごはん	牛乳	玉はんぺん しゅうまい	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ こんにゃく にんにく	米 さといも さとう	油 ごま ごま油
26金	サンドイッチ パンズパン	牛乳	ベーコン えびカツ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター
29月	ごはん	牛乳	豚肉 豆腐 みそ 鮭	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい コーン ねぎ しょうが だいこん きゅうり レモン汁	米 じゃがいも さとう でんぶん	油 バター
★30火	ごはん	牛乳	豚肉 いか ホキ粉付き	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 はるさめ さとう マーラーカオ	油 ごま油
31水	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし	米	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
 ◎16日「コーン入りとり肉じゃが」は28年度 北里中学校 生徒 半田 タクヤさんの応募献立を参考にしました。

～全国味めぐり～ 22日(月)
 長野県…のっぺい汁
 給食回数 20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。

愛知の食を知ろう!

～こまつな～

こまつなはアブラナ科の野菜で、関東地方で古くから親しまれてきた野菜です。近年では日本各地で栽培されており、愛知県ではあま市を中心に収穫されています。

今月の22日に使用するこまつなは小牧市の「みどりの里」で収穫されたものです。

こまつなにはビタミンAやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。ビタミンAは体の粘膜や皮膚を強化し、免疫力を高める働きがあります。また、野菜の中でもカルシウムが豊富に含まれており、成長期の児童・生徒にうってつけの食品です。

5月22日(月)は「こまつなじゃこチーズ」という献立が登場します。
 この献立はカルシウムが多く含まれる食材をふりかけ風にアレンジしたものです。

～朝食に野菜も食べよう!～

★野菜を使った朝食おすすめレシピ★

3色野菜のナムル

〈材料〉(4人分)
 ほうれんそう……1把 白ごま……大さじ1
 もやし……1袋 しょうゆ……大さじ1/2
 にんじん……1/2本 鶏ガラスープの素…小さじ1/3
 ごま油…大さじ1と1/2 塩……小さじ1/4

作り方
 ①にんじんは4cmほどの細切りに、ほうれんそうは4cmくらいの幅に切る。
 ②ボウルにごま油、白ごま、しょうゆ、鶏ガラスープの素、塩を合わせておく。
 ③①の野菜をゆでる。
 ④ゆであがった野菜を②で合わせたらに絡めて完成!

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