

7月学校給食献立表

(2024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
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	チンゲン菜のみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ		チンゲン菜	えのきたけ 切り干しだいこん	じゃがいも	油
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	
	ひじきのいため煮	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油
2 火	★㊥アーモンド入り小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油
	たらの銀紙焼き	すけそうだら みそ				さとう でんぶん	ドレッシング
3 水	もやしのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	とうがん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	とうがん	でんぶん	油
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉	油
4 木	★くきわかめのいため物	まぐろ油漬け	くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	油
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油
	オムレツ	鶏卵				さとう でんぶん	油
5 金	こまつなとコーンのソテー			こまつな	コーン たまねぎ		油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	オクラ入り七夕汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 魚めん		にんじん オクラ	たまねぎ 干ししいたけ		油
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油
6 土	野菜の塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	七夕ゼリー				みかん果汁	さとう	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	鶏団子の中華スープ	鶏団子 豆腐	わかめ 糸寒天	にんじん にら	キャベツ		油
7 日	◎カラフル野菜としめじのそぼろ	豚肉		にんじん ビーマン	しめじ たまねぎ しょうが	さとう	ごま油 油
	冷凍みかん				みかん		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	夏野菜カレー			トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく	じゃがいも カレールウ	油
8 月	さわらの塩焼き	さわら				さとう	油
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	油
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	タンタンめん	豚肉 豚レバー みそ		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし		ごま 油
9 火	揚げしゅうまい	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう	油
	アセロラゼリーあえ				パイン もも	マスカットゼリー アセロラゼリー	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん	切り干しだいこん 干ししいたけ たまねぎ	さとう	油
10 水	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん	
	★こんにゃくのいため物			にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごま ごま油
	わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり	抹茶		さとう でんぶん	
	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
11 木	コーンクリームポタージュ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油
	ポロニアソーセージ	鶏肉 豚肉				でんぶん さとう	
	海藻サラダ		海藻ミックス ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
12 金	もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		油
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			たまねぎ なす	さとう でんぶん パン粉 小麦粉	油
	卵入りゴーヤチャンプル	豚肉 いり卵 生揚げ			にがうり もやし	さとう	油
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん	
13 土	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ		油
	野菜はんぺん	魚肉すり身	あおさ		キャベツ えだまめ しょうが	さとう でんぶん	油
	こまつなサラダ			こまつな にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
14 日	豚肉と野菜のカレースープ	豚肉 さつまあげ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油
	鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆			しょうが	でんぶん さとう	油 ごま
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				

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
◎8日(月)「カラフル野菜としめじのそぼろ」は令和5年度 米野小学校 保護者 中村 りょうこさんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤13回

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに
注意する食べものや料理に★がついています。

※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。

夏休みの食生活

夏休みが始まります。夜ふかしや朝ねぼうをしたり、だらだらと過ごしたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcalです。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

～元気に過ごすためのポイント～

コンビニで購入する場合(例)

主食(おにぎり) 主菜(ゆで卵) 副菜(サラダ)

24時間営業

主食

主菜

副菜

果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品) + (主に体をつくるもとになる食品) + (主に体の調子を整えるもとになる食品) +

ごはん・パン・めん類

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

牛乳・ヨーグルト

令和6年度
あいちの味覚たっぷり！
大募集！
わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

「わが家の愛であ朝ごはん」を考えて、作ってみよう！
元気な1日のはじまりは朝ごはんからと言われています。朝ごはんを食べることにより、身体にエネルギーが補給されて、集中力ややる気生まれます。この機会に「わが家の愛であ朝ごはん」について家族と一緒に話し合い、「愛知の食材を積極的に使った朝ごはん」や「家族を幸せにする朝ごはん」を作ってみませんか。

小学5年生・6年生に応募紙を配布しています。挑戦してみてはいかがですか？

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。

調味料を除く副菜(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵・乳・小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります。)

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