



1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)

(2025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
正月献立	8 水	ごはん 牛乳 キムチスープ コロケ ピビンバ	鶏肉 豆腐 豚肉 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん たら にんじん パセリ にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ コーン たまねぎ にんにく 大豆もやし しょうが 切り干しだいこん	米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう 油 油 ごま油
	9 木	ごはん 牛乳 雑煮 つばすの照り焼き だいこんとにんじんの煮あえ	鶏肉 かつお節 つばす 油揚げ	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん にんじん	はくさい えのきたけ 干しいたけ しょうが だいこん	米 餅 さとう でんぶん さとう
	10 金	ごはん 牛乳 ほうれんそうのシチュー ★れんこんサンドフライ 海藻サラダ ココア牛乳のもと	鶏肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ	じゃがいも 米粉のホワイトルウ パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう ココア牛乳のもと
ユニバーサル給食	14 火	白ぶどうとほうれんそうのジュース ユニバーサルハヤシライス さわらの塩焼き ブロッコリーのマリネ			ほうれんそう にんじん	ぶどう たまねぎ	米 さとう じゃがいも ハヤシルウ(ユニバーサル給食用) 油
	15 水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 愛知の野菜入り春巻き 杏仁豆腐	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	もやし ねぎ たまねぎ キャベツ れんこん パイン みかん	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 アセロラゼリー
	16 木	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 スタミナ汁 ハンバーグのねぎソースかけ ★切り干しだいこんサラダ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 ささみ油漬	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	玄米 米 じゃがいも でんぶん さとう さとう マヨネーズ風味調味料
全国学校給食週間	17 金	ごはん 牛乳 わかめスープ かれの竜田揚げ 豚肉とキャベツの中華いため	鶏肉 豆腐 油揚げ かれい 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ	米 でんぶん 油 油 ごま油
	20 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ野菜しゅうまい もやしとにんじんのナムル	豚肉 豆腐 大豆 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ しょうが もやし	麦 米 さとう でんぶん でんぶん パン粉 小麦粉 さとう ごま油
	21 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの銀紙焼き ◎ほうれんそうとひじきのサラダ いよかん	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ さば みそ まぐろ油漬	牛乳	みつば ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ コーン いよかん	米 でんぶん さとう 米粉 さとう マヨネーズ風味調味料 油
小牧を知る日	22 水	ごはん 牛乳 豆乳鍋 キャベツメンチカツ もやしのベーコンいため	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ たまねぎ もやし コーン	米 さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 油 ごま油
	23 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼き野菜はんぺん ★れんこんのいためもの	豚肉 魚肉すり身	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく コーン たまねぎ れんこん こんにゃく	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう ごま ごま油
	24 金	あいちの米粉入りパン 牛乳 ブロッコリーのポタージュ フランクフルト ツナサラダ 蒲郡みかんゼリー	鶏肉 豆乳 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう でんぶん さとう ドレッシング
小牧を知る日	27 月	ごはん 牛乳 いわしのつみれ団子汁 コーンフライ 肉みそひじき丼の具	いわし入りつみれ団子 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが コーン たまねぎ しょうが	米 小麦粉 さとう パン粉 でんぶん さとう でんぶん 油 油
	28 火	ごはん 牛乳 名古屋コーチン入りひきずり 小牧のさといもコロケ 小牧のごまつなサラダ	鶏肉 かまぼこ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ごまつな にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく 干しいたけ たまねぎ コーン しいたけ キャベツ コーン	米 さとう かくふ じゃがいも さといも さとう パン粉 でんぶん さとう ごま油
	29 水	きしめん 牛乳 五目きしめん にぎすフライ じゃがいもの青菜いため	鶏肉 かまぼこ 油揚げ にぎす	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ コーン	きしめん パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 油
小牧を知る日	30 木	ごはん 牛乳 ★うずら卵入り八丁みそおでん シラの香味焼き ★きんぴらごぼう ういろ	豚肉 さつま揚げ うずら卵 みそ シラ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう れんこん	米 さといも さとう さとう でんぶん さとう さとう 米粉 でんぶん
	31 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜ソテー コーヒー牛乳のもと	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな パセリ トマト にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも でんぶん さとう 油 油 コーヒー牛乳のもと

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
 ◎21日(火)「ほうれんそうとひじきのサラダ」は令和5年度 一色小学校 生徒 河野 英汰さんの応募献立を参考にしました。

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。

給食回数 小⊕17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。



朝ごはんに野菜をプラス!!

朝ごはんは、おにぎりやパンだけですませていますか?
 野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれていて、体の調子を整えてくれます。朝、野菜を食べることで脳や体が起きて、お通じが良くなったり、血糖値が急激に上昇するのを防いだりします。
 また、野菜に多く含まれているビタミンCは、免疫力を高め、体調を整えてくれます!

野菜をとるひと工夫

- 加熱してかさを減らす
- 汁物に入れる
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を使用する

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

給食でも人気!!

朝ごはんに野菜を食べよう!!

★切り干しだいこんサラダ★

【材料】4人分
 切り干し大根(乾) 10g
 とりささみ缶 1/2缶
 きゅうり 1/2本
 にんじん 1/3本
 A しょうゆ 小さじ1/3
 さとう 小さじ1/3
 マヨネーズ 大1と1/3

作り方

- ①きゅうりは薄い輪切り、にんじんは短冊に切る。切り干し大根は水で戻しておく。
- ②①をゆでて、水で冷まし、水気をきる。
- ③Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④②ととりささみ、③のドレッシングをあえてできあがり!

16日(木)の献立です!
 コーンが入ると彩りがよくなります!

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よう」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。)