



2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
3月	ごはん 牛乳 さつまいも ★いわしのかば焼き おとしこしの煮物 ★節分豆	鶏肉 さつまいも 豆腐 みそ いわし 大豆	牛乳 昆布	にんじん にんじん	ねぎ こんにゃく しょうが ごぼう だいこん	米 さつまいも でんぶん さとう さといも さとう	油
4火	ごはん 牛乳 わかめ汁 ハンバーグのおろしソース こまつなのおひたし いちご牛乳のもと ソフトめん 牛乳	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	米 でんぶん さとう さとう いちご牛乳のもと ソフトめん	油
5水	ミートソース 豆腐ナゲット フルーツゼリーあえ	牛肉 豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ えだまめ コーン パイン	米粉のトマトルウ さとう 小麦粉 でんぶん アセロラゼリー りんごゼリー	油
6木	ごはん 牛乳 関東煮 もうかざめのレモンソース やさいふりかけ	豚肉 さつまいも もうかざめ かつお節	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく レモン果汁	米 さといも さとう でんぶん さとう さとう	油 油 油
7金	④ロールパン 牛乳 ⑥揚げパン 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ ヨーグルト	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン パン さとう じゃがいも 米粉のハヤシルウ	油 油 ドレッシング
10月	ごはん 牛乳 茶わん蒸しスープ やさいのかきあげ 天つゆ 和風サラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん みつば にんじん	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ ごぼう	米 でんぶん さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
12水	白玉うどん 牛乳 五目うどん さつまいもと大豆のあまがらめ ★乾燥小魚	鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	白玉うどん さつまいも さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
13木	④豚ひき肉とひじきの中華風ごはん 牛乳 ⑥わかめごはん 牛乳 豆乳みそ汁 焼きメンチカツ 野菜ゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき 牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん	えだまめ ねぎ えのきたけ だいこん たまねぎ しょうが にんにく みかん果汁	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米粉 さとう 米粉 さとう	ごま油 油 油
14金	ごはん 牛乳 肉じゃが めばるの照り焼き ★ごぼうサラダ	豚肉 牛肉 めばる	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	油 マヨネーズ風味調味料
17月	ごはん 牛乳 呉汁 ★ししゃもフライごまソース はくさいの塩こんぶあえ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ ししゃも	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ しょうが しょうが はくさい きゅうり	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん 油	ごま
18火	麦ごはん 牛乳 カレーライス フランクフルト チーズサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 米粉のカレールウ じゃがいも	油
19水	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン ジャンボギョーザ ◆ポテトとコーンのソテー	豚肉 焼き豚 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ もやし メンマ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン にんにく	中華めん さとう でんぶん さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま油 油 油 バター
20木	ごはん 牛乳 ◆マーボー豆腐 酢鶏 カットパイン	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ パイン	米 さとう でんぶん さとう でんぶん	油 油
21金	くるロールパン 牛乳 ホワイトシチュー ミートボール マカロニサラダ ⑥オレンジ	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	パン 米粉のホワイトルウ じゃがいも さとう マカロニ	油 油 マヨネーズ風味調味料
25火	ごはん 牛乳 けんちん汁 いかカツのみそだれがけ にんじんしりしり	鶏肉 油揚げ 豆腐 いか みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう さとう	ごま油 油 ごま油
26水	④わかめごはん 牛乳 ⑥豚ひき肉とひじきの中華風ごはん 牛乳 すまし汁 ★さばのカレー風味 蒲郡みかんゼリー	豚肉 鶏肉 さば	わかめ 牛乳 ひじき 牛乳	にんじん にんじん	えだまめ はくさい だいこん えのきたけ 干しいたけ ねぎ みかん果汁	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	ごま油 油
27木	麦ごはん 牛乳 牛丼 コロケ 海藻サラダ	牛肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ドレッシング
28金	サンドイッチパンズパン 牛乳 キャロットポタージュ 照り焼きチキン コーンサラダ ココア牛乳のもと	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ でんぶん さとう	油 ドレッシング

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 ⑥は中学校
- ◎⑬日(木)◎⑲日(水)「豚ひき肉とひじきの中華風ごはん」令和5年度 光ヶ丘中学校 今泉 友希さんの応募献立を参考にしました。
- ◆19日・20日の献立は、中学3年生のリクエスト献立です。



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 ④⑥18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。

朝ごはんを食べるための一工夫

「朝ごはんを食べる習慣がない」という人の多くは、朝に時間がない、朝から食欲がわかない人がほとんどです。

朝ごはんを食べる食習慣を身につけるには、まず「早寝、早起き」することから始めましょう!



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。

～朝食に野菜も食べよう!～

25日(火)の給食献立です。

作り方

- ★にんじんしりしり★ (材料)4人分
- にんじん……………中1/2本
 - まぐろ油漬……………60g
 - 三温糖……………小さじ1
 - めんつゆ……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ1

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、①のにんじんをいためる。
- ③にんじんがやわらかくなったら、まぐろ油漬を加えいためる。
- ④調味料を加えいためる。

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。)