



5月学校給食献立表



日付	曜日	献立名	おもな材料名とその働き					
			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	金	ごはん 牛乳 若竹汁 ★かつおと大豆のごまがらめ かしわもち	鶏肉 豆腐 かつお 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ しょうが	米 でんぶん さとう 上新粉 さとう 小豆	油 ごま油
7	木	ごはん 牛乳 たまねぎの白みそ汁 レバー入りつくね 海そうサラダ ココア牛乳のもと	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり コーン	米 でんぶん 米粉パン粉 さとう さとう ココア牛乳のもと	油 ごま油
8	金	くろロールパン 牛乳 ミートソースペンネ 米粉のコロッケ ベーコンとアスパラガスのソテー	豚肉 大豆 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン ペンネ さとう じゃがいも さとう 米粉パン粉 米粉	油 油
11	月	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 豆腐ナゲツト ビビンバ	鶏肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん にら にんじん にんじん こまつな	たまねぎ コーン たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん	米 麦 マロニー さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 ごま油
12	火	(小)たけのこごはん 牛乳 (中)わかめごはん 牛乳 スタミナ汁 あじフライ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ 干ししいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 じゃがいも パン粉 でんぶん	油 油
13	水	白玉うどん 牛乳 山菜うどん 野菜かきあげ アセロラゼリーあえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	山菜 はくさい えのきたけ たまねぎ ごぼう パイン	白玉うどん さつまいも 小麦粉 でんぶん アセロラジュレ マスカットゼリー	油 油
14	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ いわしの生煮煮 ひじきのいためもの	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ いわし まぐろ油漬け	牛乳 ひじき	にんじん	干ししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	米 さとう でんぶん さとう	油
15	金	サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳入りポテトポターージュ 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ 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
18	月	ごはん 牛乳 鶏団子汁 ちくわの抹茶天ぷら 野菜のおかかあえ	鶏団子 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 抹茶 にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ	米 小麦粉 さとう	油
19	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ★ごぼうサラダ オレンジ	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも 米粉のハヤシルウ さとう	油 マヨネーズ調味料 ごま
20	水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	豚肉 なんと 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ キャベツ しょうが もも パイン	中華めん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 いちごゼリー	油 油
21	木	ごはん 牛乳 肉じゃが けんちんしのだのみそかけ もやしの塩こんぶあえ	豚肉 豆腐 油揚げ 魚肉すり身 みそ	牛乳 ひじき 昆布 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう	油 油
22	金	ロールパン 牛乳 ABC マカロニスープ 照り焼きハンバーグ こまつなとしめじのソテー	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ でんぶん さとう	油 油 油
25	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たまねぎコーンはんぺん パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 魚肉すり身 ささみ油漬け	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 コーン きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぶん でんぶん さとう さとう	油 油 ごま ごま油
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 さばの銀紙焼き 干草あえ	鶏肉 さつまあげ さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ざやいんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ もやし	米 じゃがいも さとう さとう 米粉 さとう	油 ごま油
27	水	(小)わかめごはん 牛乳 (中)たけのこごはん 牛乳 具だくさん汁 かぼちゃひき肉フライ ★味付き乾燥豆腐	鶏肉 油揚げ 豚肉 豚肉 豆腐 きな粉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん こまつな かぼちゃ	たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 切り干しだいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さとう パン粉 小麦粉 小麦粉 寒梅粉 さとう	油 油 油 油
28	木	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 さわらの竜田揚げ 三色いため	豚肉 生揚げ かまぼこ さわら	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	米 でんぶん でんぶん	油 油 ごま油
29	金	ミルクロールパン 牛乳 コーンクリームスープ フランクフルト ひじきのマリネ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 牛乳 チーズ ひじき 糸寒天	にんじん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう	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 はしは毎日もってきてください。
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。よくかむことを意識して食べましょう。

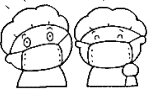
給食回数 ④⑤18回

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。

給食当番について

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。まずは、健康状態はよいか確認し、身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。

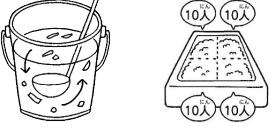


給食当番の身支度



給食の盛りつけポイント

給食は、学級に必要な量が届けられています。盛り残しがないように、1人分の量を考え、食器を手で持って丁寧に配ぜんをしましょう。
汁物は、汁の美が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



～旬の食べ物を使った給食レシピ～

★たけのこごはん★

(材料4人分)

米 …………… 300g (2合分)
鶏肉 …………… 60g
たけのこ …………… 80g
にんじん …………… 1/4本
油揚げ …………… 1枚
干ししいたけ …… 5g
和風だし………… 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ2
さとう …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ2
塩 …………… 適量
油 …………… 適量



小学校 12日(火)
中学校 27日(水)の給食献立です。

- ①たけのこは硬い皮を2～3枚むき、穂先を5～6cm切り落とす。縦に2～3cmの切り込みを入れ、米ぬかと唐辛子を加えた湯で根元に竹串が通るまで茹で、アク抜きをする。ゆで汁につけたまま冷まし、あら熱がとれたら水洗いし短冊切りにする。(市販のたけのこ水煮を使用の場合は、そちらをカットする。)
- ②にんじんは千切り、油揚げは湯通しして短冊切り、干ししいたけは水でもどして千切りにする。
- ③食べやすい大きさに切った鶏肉を、油をひいた鍋に入れ炒める。
- ④③にたけのこと②を順に加え、Aの調味料を入れて煮る。
- ⑤洗った米を炊飯器に入れ、④の煮汁を加えて米2合分の水加減に調整する。④の具を加えてごはんを炊く。
- ⑥炊き上がったら、しゃもじで混ぜて完成。

この献立表は、6つの基礎食品群に記載できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載しておりません。28品目のアレルギーを含む食品の情報は、詳細な献立表にてお知らせしています。
詳しくは、小牧市立小中学校の学校給食における食物アレルギー対応の基本方針をご覧ください。また、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、担当栄養教諭がわかりやすくご説明します。



食物アレルギー対応の基本方針