



7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)

(30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
2月	ごはん 牛乳 親子汁 ハンバーグのみぞれソース 千草あえ	鶏肉 鶏卵 ちくわ 油揚げ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ 干ししいたけ ねぎ もやし えのきたけ だいこん	米 でんぶん さとう	油 ごま	
3火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 枝豆コロッケ コーンサラダ アイスクリーム	豚肉	牛乳 アイスクリーム	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ なす コーン きゅうり キャベツ	米 麦 カレールウ 枝豆コロッケ	油 ドレッシング	
4水	ごはん 牛乳 なめこの白みそ汁 ごぼう入りつくね 豚肉とたけのこのしょうゆバター炒め	豆腐 油揚げ みそ ごぼう入りつくね 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ たけのこ もやし にんにく	米 じゃがいも	バター 油	
★5木	ごはん 牛乳 七夕そうめん汁 さばの銀紙焼き オクラの彩りあえ	鶏肉 かまぼこ さばの銀紙焼き	牛乳	にんじん みつば オクラ とうがん 干ししいたけ キャベツ コーン	米 そうめん さとう	油 ごま油	
6金	小型ロールパン 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ 愛知の大豆入りナゲット 星のフルーツゼリーあえ	まぐろ油漬け ハム 愛知の大豆入りナゲット	牛乳	にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく 蒲郡みかんゼリー 星型ゼリー りんご パイン	パン スパゲッティ	油	
9月	ごはん 牛乳 もずく汁 和風コロッケ クラス用ソース ひじきの三色炒め	鶏肉 豆腐 かまぼこ ハム ひじき	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが コーン	米 さとう 和風コロッケ	油	
10火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け	豚肉 ちくわ いわしの梅煮	牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け	米 じゃがいも さとう	油 ごま	
11水	中華めん 牛乳 いか入りちゃんぽんめん 白身魚の甘酢がらめ 杏仁豆腐	豚肉 いか さつまあげ ホキ粉付き	牛乳 牛乳寒天	にんじん トマトゼリー キャベツ もやし しょうが たまねぎ えだまめ パイン もも	中華めん さとう でんぶん	油	
12木	ごはん 牛乳 キムチスープ ピビンバ 冷凍みかん	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん なら ほうれんそう 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく しょうが 大豆もやし みかん	米 トック さとう	油 ごま油	
13金	クロスロールパン 牛乳 マカロニのブラウン煮 ウインナー コーンバターポテト	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト 菜めし粉 たまねぎ えだまめ コーン	パン マカロニ ハヤシルウ じゃがいも	油 バター	
17火	ごはん 牛乳 マーボーなす 揚げぎょうざ きゅうりのごましょうゆ	豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	
18水	白玉うどん 牛乳 五目うどん ねぎ玉焼き にんじんとツナの炒めもの	鶏肉 かまぼこ ねぎ玉焼き 油揚げ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	白玉うどん さとう	油	
★19木	麦ごはん 牛乳 とうがんのコンソメスープ チーズ入りタコライス トッピングキャベツ レモンムース	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト とうがん たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 レモンムース	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 ⑥は中学校

★放送予定日

◎4日(水)「豚肉とたけのこのしょうゆバター炒め」は平成29年度 小牧中学校生徒 川島 大空さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 13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。

携帯電話用ホームページ



小牧の食を知ろう!

～桃～

小牧市や春日井市に広がる丘陵地では、日当たりや水はけがよいことを利用して、明治時代から桃の栽培が始められました。今でも、小牧市の桃花台や春日井市の桃山など、「桃」にちなんだ地名がつくほど、県下でも有数の産地となっています。特に「しのおかの桃」は逸品として全国にも知られています。

桃の旬は6月から8月頃です。6月に収穫される桃はとても香りがよく、7月から8月にかけて甘みが増していきます。



～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★
野菜いっぱいオープンオムレツ
〈材料〉(4人分)

- 卵……………2個
- ウインナー(輪切り) ……4本
- しめじ……………1/2袋
- ピーマン(せん切り) ……1個
- ミニトマト……………4個
- 油……………小さじ2杯
- ピザ用チーズ……………40g
- 塩・こしょう……………少々



作り方

- ①フライパンに油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒める。
- ②半分に切ったミニトマトを入れ、塩こしょうをする。
- ③②に卵を流しいれ、ピザ用チーズをのせて、ふたをして弱火で焼く。
- ④皿にのせたら、切り分ける。

冷蔵庫に残っている野菜を使ってもよいですね。

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