



9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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
★ 4 火	ごはん	牛乳	鶏肉 大豆 愛知県産食材入りハンバーグ シューアイス	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが	米 ジャガイモ さとう でんぶん カレールウ	油
★ 5 水	ソフトめん	牛乳	肉みそかけ ちくわの磯辺揚げ 巨峰	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが 巨峰	ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま油 ごま
6 木	ごはん	牛乳	五目あんかけ丼 宗田かつおのおかか煮 ポテトサラダ クラス用マヨネーズ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 干ししいたけ えのきたけ きゅうり コーン	米 でんぶん ジャガイモ	油 マヨネーズ
7 金	ロールパン	牛乳	マカロニスープ れんこんサンドフライ(カレー風味) 野菜ソテー クラス用ソース	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ	油
10 月	わかめごはん	牛乳	たこ団子汁 プチプチチャプチェ 冷凍みかん	牛乳 わかめ	にんじん には	もやし たけのこ たまねぎ エリンギ にんにく みかん こんにゃく	米 さとう	油 ごま油 ごま
11 火	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 愛知の五目厚焼き卵 きゅうりのつけものあえ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ たくあん漬け きゅうり こんにゃく	米 ジャガイモ さとう	油 ごま
12 水	中華めん	牛乳	塩ラーメン しゅうまい フルーツゼリーあえ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ もも パイン メロンゼリー いちごゼリー	中華めん	油
★ 13 木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 鶏団子 福神サラダ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく コーン きゅうり キャベツ 福神漬け	米 麦 さとう カレールウ	油
14 金	ごはん	牛乳	豆乳入りみそ汁 まぐろと大豆のレモンソース ひじきのそぼろ煮	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	なす ごぼう なめこ ねぎ たまねぎ レモン果汁	米 でんぶん さとう	油
18 火	ごはん	牛乳	豚丼 いわしの銀紙焼き(みそカレー味) 三色ごまあえ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しらたき	米 さとう	油 ごま
19 水	白玉うどん	牛乳	五目うどん きびなご(魚)フライ チーズ入りサラダ	牛乳 チーズ きびなごフライ	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	白玉うどん さとう	油
20 木	ごはん	牛乳	うずら卵入り春雨スープ 酢豚 冷凍みかん しそふりかけ	牛乳	にんじん ピーマン しそふりかけ	たまねぎ キャベツ しょうが みかん	米 春雨 でんぶん さとう	油
★ 21 金	ピタパン	牛乳	豆乳入りコーンスープ スラッピージョー(ミートソース) (中)スライスチーズ お月見ゼリー	牛乳 (中)チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく	ピタパン ジャガイモ 小麦粉 さとう お月見ゼリー	油 マーガリン
25 火	ごはん	牛乳	鉄火みそ さといもコロケ ツナとわかめの炒めもの	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しょうが コーン こんにゃく	米 さとう さといもコロケ	油 ごま油
26 水	ごはん	牛乳	とうがんのカレー煮 さばの香味焼き きゅうりの塩昆布あえ	牛乳 昆布	にんじん オクラ	たまねぎ とうがん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ	米 でんぶん さとう カレールウ	油
27 木	ごはん	牛乳	かきたま汁 いかフライのごまみそかけ こんにゃくサラダ クラス用和風ドレッシング	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たまねぎ 干ししいたけ しょうが コーン キャベツ こんにゃく	米 でんぶん さとう	油 ごま ドレッシング
28 金	小型ロールパン	牛乳	わかめスープ 焼きそば 黄桃	牛乳 わかめ 青のり	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ 紅しょうが もも	パン 焼きそばめん	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

★放送予定日

◎10日(月)「プチプチチャプチェ」は平成29年度 北里中学校生徒 吉田 光貴さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 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。

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!



愛知県はぶどうの栽培が盛んで、中でも大粒の品種「巨峰」は、生産量全国4位です。また、「種なし巨峰」

の栽培は愛知県が全国で最初と言われています。小牧市では、東部地区の開拓とともにぶどう栽培が始まり、その後、東部丘陵地が果物を栽培するのに適した水はけの良い土壌であったことから発展しました。現在では、巨峰やマスカットの他に、何種類ものぶどうが8月から9月まで順番に収穫されています。9月5日(水)の給食に小牧ぶどう研究会の方が育てた甘くておいしい巨峰がでます。



(出典:平成27年産果樹生産出荷統計、平成27年生産農業所得統計)

～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★



ピーマンとウィンナーのソテー

《材料》(4人分)

- ピーマン ……………4個
- ウィンナー ……………6本
- ちりめんじゃこ…大さじ4
- 塩 ……………少々
- 油 ……………少々

- ①ピーマンは洗って縦半分に切り、へたと種を除いて、縦に幅5mmの千切りにする。
- ②ウィンナーは細長く切る。
- ③フライパンに油を熱し、①のピーマンとウィンナーを約4分炒める。
- ④③にちりめんじゃこを加え炒め合わせる。
- ⑤塩で味をととのえたら火を止めてできあがり。

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