



# 11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			
1 木	ごはん	牛乳	コンソメスープ メンチカツ きのこのケチャップソテー	ベーコン メンチカツ まぐろ油漬	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ コーン	米	油	
2 金	ごはん	牛乳	肉じゃが ぶりのみりん焼き れんこんチップス	豚肉 ぶりのみりん焼き	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん こんにゃく	米 じゃがいも でんぶん さとう	油	
5 月	麦ごはん	牛乳	豆腐の肉みそ炒め 春巻き わかめの中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 春巻き	牛乳	しらす干し わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり	米 麦 でんぶん さとう	油 ドレッシング	
6 火	ごはん	牛乳	さつまいもの和風スープ ごぼう入りつくね もやしとたくあん即席漬	鶏肉 ごぼう入りつくね	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ もやし 干しいたけ たくあん漬	米 さつまいも でんぶん	油 ごま	
7 水	中華めん	牛乳	塩ラーメン 揚げまぐろのココロサラダ クラス用中華ドレッシング りんご	豚肉 なたまご まぐろ粉付	牛乳	にんじん なら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご	中華めん	油 ドレッシング	
8 木	ごはん	牛乳	かきたま汁 生揚げの甘みそかけ 五色あえ	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ かまぼこ 生揚げ	牛乳	ひじき	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ もやし コーン	米 でんぶん さとう	油 ごま
9 金	④クロスロールパン ⑤揚げパン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ クラス用コーンクリームドレッシング ヨーグルト	ウインナー 大豆 まぐろ油漬	牛乳	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ ごぼう コーン	パン さとう ⑥グラニュー糖 じゃがいも	油 ドレッシング
★ 12 月	わかめごはん	牛乳	豆乳なべ 愛知のすずき入りはんぺん きんぴられんこん	豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ 愛知のすずき入りはんぺん 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ れんこん こんにゃく	米 さとう	油
13 火	ごはん	牛乳	うずら卵入り八宝菜 小松菜しゅうまい もやしの中華サラダ	うずら卵 豚肉 小松菜しゅうまい	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ エリンギ ねぎ キャベツ もやし コーン	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	
14 水	きしめん	牛乳	五目きしめん 愛知の五目厚焼き卵 里芋の煮ころがし	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 愛知の五目厚焼き卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん 干しいたけ	きしめん さといも さとう	油	
15 木	ごはん	牛乳	はちはい汁 さばの八丁みそ煮 ひじきの和風マリネ	豚肉 豆腐 油揚げ さばの八丁みそ煮 ハム	牛乳	ひじき	にんじん みつば ほうれんそう	えのきたけ コーン こんにゃく	米 さとう	油 ごま油
★ 16 金	愛知の米粉入りパン	牛乳	小牧のクリームシチュー ニギスフライ クラス用ソース 野菜ソテー 小牧市産お米のパバロア	鶏肉 ニギスフライ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	パン さといも 小麦粉 小牧市産お米のパバロア	油 バター	
19 月	ごはん	牛乳	豚丼 まめまめサラダ みかん	豚肉 生揚げ 大豆 ミックスビーンズ ささみ油漬 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ こんにゃく みかん	米 さとう	油 ドレッシング	
20 火	ごはん	牛乳	関東煮 白ごまつくね ゆずの香りサラダ	豚肉 さつま揚げ かつお節 白ごまつくね	牛乳	昆布	にんじん	だいこん こんにゃく ゆず果汁	米 さといも さとう	油
21 水	ソフトめん	牛乳	中華あんかけめん さつまいもコロケ 豆乳プリンのフルーツミックス	鶏肉 豆乳プリン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ みかんゼリー もも パイン	ソフトめん でんぶん さつまいもコロケ	油	
★ 22 木	ごはん	牛乳	けんちん汁 和風ハンバーグ 野菜のごまあえ	豆腐 油揚げ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ もやし しめじ こんにゃく	米 でんぶん さとう	ごま油 ごま	
26 月	麦ごはん	牛乳	カレーライス チーズサラダ メープルマフィン	豚肉	牛乳	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう メープルマフィン	油
27 火	ごはん	牛乳	吉野汁 白身魚のみぞれ煮 ほっくりさつまいも クラス用マヨネーズ	鶏肉 白身魚粉付 ハム	牛乳	にんじん みつば あさつき	だいこん たまねぎ	米 さといも でんぶん さつまいも さとう	油 マヨネーズ	
28 水	ごはん	牛乳	中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ	豚肉 豆腐 ぎょうざ まぐろ油漬	牛乳	にんじん なら	たまねぎ コーン きゅうり もやし	米 ワンタン さとう	油 ごま油 ごま はるさめ	
★ 29 木	ごはん	牛乳	きのこのみそ汁 さばの照り焼き ほうれん草の彩り卵炒め	豆腐 みそ さば いりたまご	牛乳	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ もやし	米 でんぶん さとう	油
30 金	④揚げパン ⑤クロスロールパン	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト ⑥アーモンド小魚	鶏肉 鶏団子 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ はくさい コーン	パン ⑥グラニュー糖 マカロニ じゃがいも	油 ⑥アーモンド小魚	

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

◎27日(火)「白身魚のみぞれ煮」は平成29年度 三ツ瀬小学校児童 水谷 李香さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 21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!

### ～いもぼたもちと秋の収穫～

秋は稲刈りの季節です。この地方では、稲刈りが終わったお祝いに大きなぼたもちを作ってお供えし、豊かな実りに感謝しました。また、里芋の収穫量も多かったため、里芋を入れたぼたもち「いもぼたもち」も作られていました。

#### <いもぼたもちの作り方>

- 米……2合(洗う)
- 里芋……6個(皮をむいて一口大に切る)
- あん……(小豆100g、砂糖100g、塩少々で炊く)
- きなこ…(きなこ:砂糖=1:1を混ぜておく)
- ① 米と里芋を少なめの水加減で炊く。
- ② ①が炊きあがったら、すりこぎなどで半分ぐらいつぶし、俵型に丸める。
- ③ きなこやあんをまぶす。



## ～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★

#### きのこのケチャップソテー

作り方

<材料>(4人分)

- しめじ …………… 1株
- しいたけ …………… 2個
- にんじん …………… 1/3本
- コーン …………… 適量
- ツナ缶 …………… 1缶
- ケチャップ …………… 大さじ4
- 塩、こしょう …………… 少々
- 油 …………… 適量

- ①しめじをほぐし、しいたけを3mm程の厚さに切る
- ②にんじんは千切りにする
- ③フライパンで油を熱し、にんじん、しめじ、しいたけを炒める
- ④しんなりしたら、コーン、ツナ、ケチャップを加えて炒める
- ⑤塩こしょうで味をととのえる



## 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