



12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
3月	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 しゅうまい 中華サラダ	豚肉 みそ しゅうまい ささみ油漬	牛乳	にんじん には ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	麦 米 はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	
4火	④牛肉とごぼうのごはん 牛乳 五目白みそ汁 かつおフライ	牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	にんじん ごぼう えのきたけ しょうが だいこん ねぎ ぶどうゼリー	アルファ化米 アルファ化もち米 さといも	油 ごま油	
	⑤わかめごはん 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつおフライ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ぶどうゼリー	米 さといも	油	
5水	ソフトめん 牛乳 ミートソース 照り焼きハンバーグ ひじきサラダ クラス用マヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 愛知県産食材入りハンバーグ まぐろ油漬	牛乳 ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが コーン ソフトめん さとう でんぶん トマトルウ	油 マヨネーズ	
6木	④わかめごはん 牛乳 具だくさん汁 生揚げの肉みそかけ	かまぼこ 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん だいこん はくさい しめじ	米 さといも さとう でんぶん	油	
	⑤牛肉とごぼうのごはん 牛乳 牛肉 かまぼこ 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう えのきたけ しょうが だいこん はくさい しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米 さといも さとう でんぶん	ごま油 油	
7金	ミルクロールパン 牛乳 ポトフ オムレツ チョコタフィー (大豆のココアがらめ)	ミニウインナー 鶏肉 オムレツ 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	パン じゃがいも さとう	油	
10月	ごはん 牛乳 チリコンカン れんこんサンドフライ (カレー風味) 野菜のアーモンドあえ	豚肉 ミックスビーンズ れんこんサンドフライ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム もやし	米 じゃがいも さとう アーモンド	
11火	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの梅煮 ひじきの三色炒め	鶏肉 いわしの梅煮 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ コーン	米 さとう	ごま油 油	
12水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 揚げぎょうざ フルーツミックス	豚肉 なたと ぎょうざ	牛乳	にんじん もやし キャベツ ねぎ いちごゼリー もも バイン りんご	中華めん	油	
13木	ごはん 牛乳 肉じゃが 手巻き用卵焼き ささみと野菜のサラダ 手巻きのり	豚肉 卵焼き ささみ油漬	牛乳 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく 切り干しだいこん キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油	
★14金	ごはん 牛乳 三根五菜汁 わかさぎのごまだれかけ 海藻サラダ クラス用和風ドレッシング	油揚げ みそ	牛乳 海藻ミックス わかさぎ唐揚げ	にんじん みつば ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい たまねぎ もやし コーン きゅうり	米 さとう 油 ごま ドレッシング	
17月	ごはん 牛乳 厚揚げ丼 鶏肉とさつまいもの甘辛 もやしの赤しそあえ	豚肉 生揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく しょうが もやし	米 さとう さつまいも でんぶん	油	
18火	ごはん 牛乳 にら玉スープ ピビンバ みかん	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛肉	牛乳	にんじん には ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが 大豆もやし みかん	米 でんぶん さとう 油	
19水	白玉うどん 牛乳 きつねうどん きつねもち 小松菜のじゃこあえ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ キャベツ	白玉うどん でんぶん さとう きつねもち	ごま 油	
★20木	麦ごはん 牛乳 カレーライス カリカリチキンカツ ごぼうサラダ クラス用ごまドレッシング クリスマスデザート	豚肉 ポテトとお米のささみカツ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	麦 米 じゃがいも カレールウ さとう いちごプリン	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 ⑤は中学校

★放送予定日

◎4日、6日「牛肉とごぼうのごはん」は29年度 岩崎中学校生徒 前田 采音さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 14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!

～えびいも～

小牧市の北里地区では、昔からえびいもや里芋の栽培が行われてきました。えびいもは、

里芋の一種ですが、反り返った独特な形と黒の横縞がえびのように見えることから、その名前が付けられました。一般的な里芋とは違い、何度も土をかけることによって反り返ったえびのような形ができあがるため、手間暇をかけて育てられる高級食材です。肉質がキメ細かく、粘り気に富んでいるのが特徴です。

また、親芋、子芋、孫芋と3代を食べられることから、縁起物として扱われます。



～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★

クラムチャウダー風簡単スープ

〈材料〉(4人分)

- あさり水煮缶 …… 60g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ミックスベジタブル …… 60g
- 水 …… 1と1/2カップ
- コンソメ …… 1個
- 牛乳 …… 2カップ
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、煮立ったらあさり(汁も使用)、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、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