



# 3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	
★ 1 金	④レーズンロールパン ⑤揚げパン	牛乳 ポトフ かぼちゃと豆のサラダ クラス用ごまドレッシング アーモンド小魚	牛乳 フランフルト 鶏肉 いんげん豆	牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ④レーズン たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	油 パン ④グラニュー糖 じゃがいも	油 アーモンド小魚 ドレッシング	
4 月	④わかめごはん	牛乳 すまし汁 愛知県産野菜コロッケ 野菜のあえもの 紫いもチップス	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ もやし	米 さとう 愛知県産野菜コロッケ 紫いもチップス	油
	⑤赤飯	牛乳 すまし汁 みそカツ 野菜のあえもの お祝いデザート(いちごケーキ)	鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ 油揚げ とんかつ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ もやし しょうが	米 もち米 小豆 いちごケーキ さとう	油
5 火	ごはん	牛乳 関東煮 さわらの照り焼き 野菜と鶏ひき肉の炒めもの	豚肉 さつまいろ 生揚げ さわら 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく	米 さとも さとう でんぶん	油 ごま
6 水	中華めん	牛乳 チャンポンめん しゅうまい ライチゼリーあえ	豚肉 さつまいろ しゅうまい	牛乳	にんじん なら	たまねぎ キャベツ もやし ライチゼリー パイン もも りんご	中華めん でんぶん	油
7 木	ごはん	牛乳 親子煮 あじフライ クラス用ソース 和風野菜サラダ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ あじフライ まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり れんこん	米 さとう	油 ごま ごま油
④★ 8 金	④揚げパン ⑤レーズンロールパン	牛乳 ブラウンシチュー マカロニサラダ クラス用マヨネーズ ⑤角チーズ	牛肉 ハム	牛乳 ⑤角チーズ	にんじん トマト	④レーズン たまねぎ キャベツ	油 マヨネーズ パン ④グラニュー糖 じゃがいも ハヤシルウ マカロニ	
11 月	ごはん	牛乳 豆乳なべ さばの塩焼き ひじきと小松菜のあえもの	豚肉 鶏団子 焼き豆腐 豆乳 みそ さば 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ もやし こんにゃく	米 さとう	油
12 火	ごはん	牛乳 肉じゃが 野菜の彩りそぼろ オレンジ 味つけのり	豚肉 さつまいろ まぐろ油揚げ	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ コーン しょうが オレンジ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油
13 水	白玉うどん	牛乳 わかめうどん いか入りお好みはんぺん フルーツみつ豆	鶏肉 かまぼこ 油揚げ いか入りお好みはんぺん 甘納豆	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ パイン もも	白玉うどん	油
14 木	ごはん	牛乳 野菜いためでおみそ汁 鶏肉のから揚げ 五目煮	豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん なら	キャベツ もやし しめじ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう	ごま油 油
15 金	麦ごはん	牛乳 チキンカレー オムレツ コーンソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ	油
④★ 18 月	ごはん	牛乳 豚丼 さんまのみぞれ煮 ごぼうのキムチいため	豚肉 かまぼこ 生揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう 白菜キムチ こんにゃく	米 さとう	油
19 火	④赤飯	牛乳 かきたま汁 みそカツ ささみのレモンサラダ お祝いデザート(いちごケーキ)	豆腐 かまぼこ 鶏卵 とんかつ みそ ささみ油揚げ	牛乳	みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁	米 もち米 小豆 さとう でんぶん いちごケーキ	油
	⑤わかめごはん	牛乳 かきたま汁 愛知県産野菜コロッケ ささみのレモンサラダ 紫いもチップス	豆腐 かまぼこ 鶏卵 ささみ油揚げ	牛乳 わかめ	みつば	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 愛知県産野菜コロッケ さとう でんぶん 紫いもチップス	油
20 水	ソフトめん	牛乳 洋風あんかけめん ミートボール 手作りアップルパイ	ウインナー ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン りんご	ソフトめん でんぶん さとう パイシート りんごジャム	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

◎14日(木)「野菜いためでおみそ汁」は29年度 桃ヶ丘小学校保護者 神村 優子さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤13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



## 1年間を振り返ってみましょう

この1年、栄養バランスに気をつけ、楽しく気持ちよく食べることができましたか。1年を振り返ってみましょう。

<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、あんな大きな声でできちんとできましたか?</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、あんな大きな声でできちんとできましたか?</p>	<p>食べずぎらいをせず、くちくち苦手なものでも口に運んで食べていましたか?</p>
<p>しるもの、もの、なが汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べるのができましたか?</p>	<p>まいにちあさ毎日、朝ごはんを食べてきましたか?</p>	<p>はしを正しく持って、食べるのができましたか?</p>
<p>きょうとたんごと給食当番の仕事は、しっかりできましたか?</p>	<p>しよくい食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか?</p>	<p>あとかたご後片付けは、きまりをまも守って、しっかりできましたか?</p>

## ~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★

#### ドライカレー

〈材料〉(4人分)



- 豚ひき肉・・・140g
- 小麦粉・・・大さじ1
- おろししょうが・・・少々
- カレー粉・・・大さじ1弱
- たまねぎ・・・中1個
- ソース・・・小さじ1
- にんじん・・・1/2本
- コンソメ・・・1個
- 水煮大豆・・・25g
- 塩・・・少々
- りんご・・・1/2個
- サラダ油・・・適宜

#### 作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②りんごは、すりおろしておく。
- ③なべにサラダ油を熱し、しょうがを炒めて香りをだす。
- ④ひき肉を炒め、さらにたまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤炒めたら、おろしたりんご、大豆を入れ調味する。

★ドライカレーは前日に作っておき冷蔵庫に保存しておき、朝、ごはんにご混ぜたり、パンにのせて食べても良いです。

## 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

「食育」とは、食べ物の栄養をもち、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よう」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