



## 6月学校給食献立表

(2019年)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



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)

日	曜	献立名		おもな材料名						
				おもに体をつくるもの		おもに体の調子を整えるもの		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 その他の野菜・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	マーポー豆腐 ぎょうざ もやしの中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが ににく もやし きゅうり	麦 米 さとう でんぶん	油 ごま油
4	火	ごはん	牛乳	筑前煮 ねぎ玉焼き 五色あえ	鶏肉 さつまあげ ねぎ玉焼き	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう たけのこ こんにゃく もやし コーン	米 さとう	油
5	水	中華めん	牛乳	塩ラーメン たこのから揚げ 小松菜としめじの炒めもの	豚肉 なると たこのから揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しめじ コーン	中華めん	油
6	木	ごはん	牛乳	豚汁 いわしの梅煮 切干大根サラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 いわしの梅煮 豆腐 油揚げ みそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ 切干しだいこん きゅうり	米	油 マヨネーズ
7	金	小型ロールパン	牛乳	いか入り焼きそば 白ごまつくね ヨーグルト	豚肉 いか ちくわ 白ごまつくね	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 紅しょうが	パン 焼きそばめん	油
10	月	わかめごはん	牛乳	親子煮 さばの塩焼き かみかみごぼうサラダ クラス用ごまドレッシング	鶏肉 鶏卵 かまぼこ さばの塩焼き ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう コーン	米 さとう	油 ドレッシング
11	火	ごはん	牛乳	青菜のスープ 鶏肉とじゃがいものバターしょうゆ オレンジ	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし オレンジ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 バター
12	水	ソフトめん	牛乳	カレースース アジフライ チーズサラダ	豚肉 かまぼこ アジフライ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	ソフトめん さとう カレールウ	油
13	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 ツナの甘辛煮 千切りたくあん 手巻きのり	鶏肉 豆腐 まぐろ油漬け	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ しょうが たくあん	米 さとう	ごま油
14	金	ごはん	牛乳	野菜スープ キャベツ入りメンチカツ ジャーマンポテト	鶏肉 キャベツ入りメンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	米 ジャガイモ	油
17	月	ごはん	牛乳	吳汁 さわらの香味焼き わかめのさっぱりあえ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ さわら	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 さとう でんぶん	油
18	火	ごはん	牛乳	卵入りコーンスープ 野菜たくさん彩りチャブチエ 冷凍パイン	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン チングンサイ にら	コーン こんにゃく エリンギ たまねぎ ににく パイン	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま
19	水	きしめん	牛乳	八丁味噌きしめん 小牧のコロッケ 愛知のフルーツゼリーミックス	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ だいこん ねぎ みかんゼリー メロンゼリー りんご もも	きしめん 小牧のコロッケ	油
20	木	ごはん	牛乳	厚揚げ丼 白身魚のみぞれソース ひじきの炒め煮	豚肉 生揚げ たら粉付き さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん	米 さとう でんぶん	油
21	金	サンドイッチロールパン	牛乳	クリームシチュー ワインナー 野菜ソテー 一食用ケチャップ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン ジャガイモ 小麦粉	油 バター
24	月	ごはん	牛乳	キムチスープ ビビンバ ミニゼリー(洋梨)	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ コーン ににく しょうが 大豆もやし 洋梨ゼリー	米 ワンタンの皮 さとう	油
25	火	ごはん	牛乳	鉄火みそ 揚げだし豆腐のきのこあんかけ じゃことごまのふりかけ	大豆 鶏肉 さつまあげ みそ 揚げだし豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 菜めし粉	こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま
26	水	ごはん	牛乳	具だくさん汁 さんまの銀紙焼き 野菜のアーモンドあえ	豆腐 油揚げ さんまの銀紙焼き	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう ねぎ もやし	米 さとう	アーモンド
27	木	ごはん	牛乳	うずら卵入り中華スープ 酢豚 冷凍みかん	ベーコン うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ たまねぎ みかん しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油
28	金	クロスロールパン	牛乳	野菜のトマト煮込み れんこんハンバーグ 海藻サラダ クラス用和風ドレッシング	鶏肉 れんこんハンバーグ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす コーン きゅうり	パン	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。

①は小学校 ②は中学校

★放送予定日

◎18日(火)「野菜たくさん彩りチャブチエ」は平成30年度 北里中学校生徒 池田 光穂さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 20回

携帯電話用ホームページ

※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説明いたします。



## 野菜を食べよう！旬の食材

## ～トマト～

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。それほどトマトは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。

また、トマトには、うまみ成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれています。グルタミン酸は、日本人になじみのある昆布だしのうま味成分と同じです。トマトのグルタミン酸は、肉や魚と一緒に調理をすると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がぐんと増します。生で食べても、調理をしてもおいしく食べられる旬のトマトをぜひご家庭でも味わってくださいね。

## ～朝食に野菜も食べよう！～

## 「トマチートースト」

〈材料〉(4人分)

食パン ..... 4枚  
 トマト ..... 2個  
 ツナ ..... 1缶  
 オリーブオイル ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 こしょう ..... 少々  
 粉チーズ ..... 適量

## 作り方

- ①食パンを軽く焼き色がつくまでトースターで焼く。
- ②ツナは油を切る。
- ③ボウルに角切りにしたトマトと②のツナ、オリーブオイル、塩こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④①の食パンに③とチーズをのせ、さらに焼き色がつくまで焼く。

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