



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)

(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

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 火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神サラダ 巨峰(小牧市産)	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ 福神漬け 巨峰	米 麦 カレールウ さとう	油
4 水	ごはん 牛乳 とうがん汁 ささみ大葉梅肉フライ ひじきの和風マリネ	豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ ささみ大葉梅肉フライ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	とうがん 干ししいたけ きゅうり コーン	米 でんぶん さとう	油 ごま油
5 木	ごはん 牛乳 マーボーなす やさしいしゅうまい もやしの中華炒め	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし やさしいしゅうまい	米 さとう でんぶん	油
6 金	ミルクロールパン 牛乳 チキンピーズ じゃがいものホットサラダ クラス用マヨネーズ いちごジャム	鶏肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも いちごジャム	油 マヨネーズ
9 月	ごはん 牛乳 中華飯 白身魚のチリソース 冷凍みかん	豚肉 なたと ホキ粉付き	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ 干ししいたけ みかん	米 でんぶん さとう	油
10 火	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 手巻き卵焼き ツナそぼろ 手巻きのり	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 手巻き卵焼き まぐろ油揚げ	牛乳 のり	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが	米 さとう	油 ごま油
11 水	ソフトめん 牛乳 トマトソース チキンナゲット ライチゼリーミックス	ウインナー 豚肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく ライチゼリー パイン りんご もも	ソフトめん トマトルウ	油
12 木	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが いわしのしょうが煮 野菜のアーモンドあえ	鶏肉 ちくわ いわしのしょうが煮	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう	油 アーモンド
★ 13 金	小型ロールパン 牛乳 インディアン焼きそば ハンバーグ お月見ゼリー	豚肉 ハンバーグ	牛乳 青のり	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 お月見ゼリー	油
17 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フランクフルト ほうれん草とコーンのソテー	牛肉 フランクフルト	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン しめじ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ	油
18 水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華の具 愛知のしそ入り鶏春巻き 杏仁豆腐 冷やし中華のたれ	愛知のしそ入り鶏春巻き 杏仁豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ メロンゼリー パイン もも	中華めん さとう	油
19 木	ごはん 牛乳 関東煮 さばの照り焼き オクラの彩りあえ	豚肉 生揚げ さば さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん オクラ	だいこん こんにゃく キャベツ コーン	米 さとう でんぶん	油 ごま油
20 金	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 さといもコロッケ ツナとひじきの炒め煮	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ まぐろ油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ こんにゃく	米 さとう さといもコロッケ	油
24 火	ごはん 牛乳 豚丼 さんまのみぞれ煮 ごぶ漬けあえ	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 こんにゃく キャベツ きゅうり ごぶ漬け	米 さとう	油
25 水	白玉うどん 牛乳 五目うどん 鶏肉とさつまいもの甘酢あえ オレンジ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ オレンジ	白玉うどん でんぶん さつまいも さとう	油
26 木	ごはん 牛乳 コーン卵スープ チャプチェ アーモンド小魚	豆腐 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま アーモンド小魚
★ 27 金	ナン 牛乳 ABCマカロニスープ キーマカレー ヨーグルトデザート	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルトデザート	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ にんにく	ナン マカロニ さとう カレールウ	油
30 月	ごはん 牛乳 豆乳スープ ハムカツ カラフルサラダ クラス用コーンクリームドレッシング	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ハムカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン 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

©13日(金)「インディアン焼きそば」は平成30年度 小牧中学校生徒 佐藤 真璃奈さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 18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。

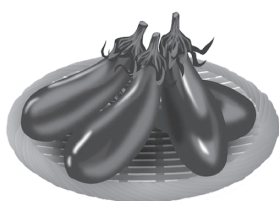
お子様の食物アレルギーを心配しておられる方で、食材など詳しくお知りになりたい場合は、学校へ気軽にご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

野菜を食べよう!旬の食材

～なす～

なすは一年中市場に出回っていますが、旬は

7月頃から9月頃です。お店でよく見かけるのは13センチから15センチくらいの長なすです。他にも大型の米なす、丸なすや漬物用に使う小なすなどがあります。なすはほとんどが水分ですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。なすの皮は黒紫色ですが、その色素には、がんの予防や目の疲れをとる成分が含まれています。そのため、なすを調理する時は皮ごと使うことをおすすめします。今月5日の給食のマーボーなすにはもちろん、なすが皮ごと入っています。



～朝食に野菜も食べよう!～

「野菜炒めのみそ汁」

〈材料〉(4人分)

- じゃがいも・1個
- にんじん・1/2本
- 玉ねぎ・・・1/4個
- なす・・・1/2本
- ねぎ・・・1/4本
- だし汁・・・4カップ
- 白みそ・大さじ2と1/2
- ごま油……………適宜



みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増しておいしく食べられます。

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは5ミリのいちょう切りにする。玉ねぎは薄切り、なすは5mmの半月切りにする。
- ②①の野菜をごま油で炒める。だし汁のいった鍋に②の野菜を入れて煮る。
- ③じゃがいもが煮えたら、白みそを入れ、仕上げに小口切りにしたねぎを散らす。

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