



10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	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	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類					
1 火	ごはん	牛乳	うずら卵入り煮みそ 宗田かつおのおかか煮 きゅうりのしそひじきあえ	豚肉	うずら卵 さつまあげ みそ 宗田かつおのおかか煮	牛乳	しそひじき	にんじん	だいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり	米	さといも さとう	油
2 水	麦ごはん	牛乳	きのこ入りカレー コロケ ゆで野菜 クラス用ソース	豚肉		牛乳		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ コーン	米	麦 じゃがいも	油
3 木	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 生揚げのみそかけ オレンジ	鶏肉	さつまあげ みそ 生揚げ	牛乳		にんじん	ごぼう たけのこ しょうが こんにゃく オレンジ	米	じゃがいも さとう	油
4 金	くるロールパン	牛乳	ポークビーンズ いかフリッター 野菜サラダ 一食用サウザンドレッシング	豚肉	大豆 いかフリッター	牛乳		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン	じゃがいも トマトルウ	油
7 月	ごはん	牛乳	すきやき れんこんサンドフライ(カレー風味) もやしのおかかあえ	牛肉	焼き豆腐 油揚げ かつおぶし れんこんサンドフライ	牛乳		にんじん	はくさい ねぎ もやし こんにゃく	米	かくふ さとう	油
8 火	ごはん	牛乳	肉じゃが さわらの照り焼き 漬物あえ	豚肉	ちくわ さわら	牛乳		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが たくあん漬け きゅうり	米	じゃがいも さとう	油
9 水	ソフトめん	牛乳	洋風あんかけめん ミートボール フルーツのヨーグルトあえ	ウインナー	ベーコン ミートボール	牛乳	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン もも パイン みかんゼリー	ソフトめん	さとう	油
★ 10 木	麦ごはん	牛乳	豚丼 さばの銀紙焼き 小松菜のごまあえ ブルーベリーゼリー	豚肉	かまぼこ さばの銀紙焼き まぐろ油漬	牛乳		にんじん みつば こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく もやし ブルーベリーゼリー	米	麦 さとう	油
11 金	ロールパン	牛乳	豆乳シチュー オムレツ コーンソテー	鶏肉	オムレツ 豆乳	牛乳		にんじん	たまねぎ コーン	パン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油
15 火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ えびと大豆のチリソース プリン	ベーコン	えび 大豆	牛乳		にんじん いら	もやし 干しいたけ キャベツ たまねぎ	米	ワンタンの皮	油
16 水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 鶏肉の中華炒め さつまいものあめがらめ	豚肉	鶏肉	牛乳		にんじん ビーマン	もやし はくさい ねぎ たけのこ	中華めん	さとう	油
17 木	ごはん	牛乳	みそおでん いわしのしょうが煮 キャベツのレモンサラダ	鶏肉	さつまあげ みそ いわしのしょうが煮 まぐろの油漬	牛乳	ひじき	にんじん	だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり レモン果汁	米	さといも さとう	油
18 金	ごはん	牛乳	にんたまほうべえ(卵とじ) お好みはんぺん もやしの煮びたし アーモンド小魚	ベーコン	鶏卵 豆腐 野菜はんぺん 油揚げ	牛乳		にんじん	たまねぎ もやし	米	でんぶん さとう	油
21 月	ごはん	牛乳	どさんこ汁(バター入り) 子持ちししゃもフライ クラス用ソース はりはり漬け	豚肉	豆腐 子持ちししゃもフライ	牛乳	わかめ こんぶ	にんじん	はくさい コーン ねぎ 切り干しだいこん	米	じゃがいも さとう	バター 油
23 水	白玉うどん	牛乳	きつねうどん きつねもち レンコンの野菜いため	鶏肉	かまぼこ みそ 豚肉	牛乳		にんじん	ほうれんそう 赤ピーマン	白玉うどん	きつねもち	油
★ 24 木	④栗入り五目ごはん	牛乳	鮭団子汁 愛知の五目厚焼き卵 鬼まんじゅう	鶏肉	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳		にんじん	ごぼう 干しいたけ はくさい ねぎ もやし こんにゃく	アルファ化米	アルファ化もち米	油
★ 24 木	⑤わかめごはん	牛乳	鮭団子汁 愛知の五目厚焼き卵 鬼まんじゅう	豚肉	鮭団子 愛知の五目厚焼き卵 豆腐	牛乳	わかめ		はくさい ねぎ もやし	米	鬼まんじゅう	油
25 金	ミルクロールパン	牛乳	秋のコーンクリームスープ 愛知の大豆入りナゲット ナタデココフルーツ	ウインナー	愛知の大豆入りナゲット	牛乳		かぼちゃ	たまねぎ コーン パイン いちごゼリー もも ナタデココ	パン	さつまいも 小麦粉	バター 油
28 月	ごはん	牛乳	わかめと豆腐の汁もの さばの塩焼き しめじのマヨネーズ炒め	鶏肉	豆腐 さば ベーコン	牛乳	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しめじ たまねぎ	米	さといも でんぶん	油
29 火	ごはん	牛乳	よせなべ れんこんハンバーグ みかん	鶏肉	かまぼこ 焼き豆腐 鶏団子 れんこんハンバーグ	牛乳		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ みかん	米	さとう	油
★ 30 水	ごはん	牛乳	クッパ ぎょうざ わかめサラダ クラス用和風ドレッシング	豚肉	みそ ぎょうざ	牛乳	わかめ のり	にんじん	しょうが だいこん たけのこ 大豆もやし ねぎ はくさいキムチ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	米	でんぶん	油
★ 31 木	④わかめごはん	牛乳	具だくさん汁 さんまのかば焼き りんごゼリー	かまぼこ	豆腐 さんま粉付	牛乳	わかめ こんぶ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ りんごゼリー しょうが	米	さとう	油
★ 31 木	⑤栗入り五目ごはん	牛乳	具だくさん汁 さんまのかば焼き りんごゼリー	かまぼこ	豆腐 鶏肉 油揚げ さんま粉付	牛乳	こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく はくさい 干しいたけ りんごゼリー しょうが	アルファ化米	アルファ化もち米	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

◎23日「レンコンの野菜いため」は岩崎中学校生徒 牛田 凜人さん、25日「秋のコーンクリームスープ」は小牧中学校生徒 頼永 果歩さんの平成30年度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



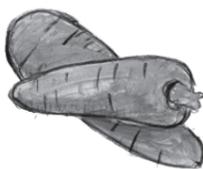
野菜を食べよう!旬の食材

～にんじん～

にんじんは秋から冬にかけてが旬です。一般に流通しているものは西洋系の5寸にんじんで、産地をかえながら一年中出荷されているので、いつでも食べることができます。旬を迎える秋から冬にかけてのにんじんは、特に甘味があり、栄養豊富で最もおいしく食べられます。にんじんはカロテンを多く含み、根菜類でただひとつの緑黄色野菜です。

カロテンという言葉はにんじんの英語名「キャロット」からきています。

愛知県では、昔からなじみのある野菜で、伝統野菜に、八事五寸、碧南鮮紅五寸、木之山五寸の3種類のにんじんが選ばれています。



～朝食に野菜も食べよう!～

「めんつゆ親子丼」

(材料) (4人分)

- ごはん ……………お茶わん4杯
- 鶏肉 ……………100g
- たまねぎ ……………半分
- にんじん ……………1/4本
- ねぎ ……………1/4本
- たまご ……………4個
- めんつゆ(ストレート)・・・カップ2杯(400ml)

作り方

- ①鶏肉は一口大、たまねぎ、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②たまごは割ってほぐす。
- ③なべにめんつゆを入れて鶏肉、にんじん、たまねぎを煮る。
- ④③に溶きたまごを入れてよく煮て、煮えたらねぎを入れて火を止める。
- ⑤④をごはんにかけて、できあがり。

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