



(29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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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
11 火	ごはん ① ②	マーボー豆腐 白身魚フリッター 野菜の中華あえ マーボー豆腐 白身魚フリッター 野菜の中華あえ カップケーキ(チョコレート)	豆腐 豚肉 大豆 みそ 白身魚フリッター	牛乳 小魚・海藻	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく 大豆もやし	米 さとう でんぷん ごま油 油
12 水	白玉うどん	きつねうどん ごぼう入りつくね ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ ごぼう入りつくね 大豆 ごつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ こんにゃく	白玉うどん さとう 油
13 木	ごはん	鶏肉と生揚げの煮物 さわらの香味焼き キャベツとツナのあえ物	鶏肉 生揚げ さわら まぐろ油漬	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり しょうが キャベツ	米 さとう でんぷん ごま油 ごま
14 金	ごはん	トマトなべ オムレツ 春のサラダ クラス用フレンチドレッシング	肉団子 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	米 じゃがいも 油
17 月	ごはん	トッポキ入スープ 野菜豚丼 オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし 干しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ オレンジ	米 トッポキ(米餅もち) さとう でんぷん 油
18 火	麦ごはん ① ②	カレーライス キャベツ入りメンチカツ カップケーキ(チョコレート) カレーライス キャベツ入りメンチカツ 福神サラダ	豚肉 キャベツ入りメンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ	麦 米 じゃがいも カレールウ カップケーキ(チョコレート) 油
19 水	中華めん	五目ジャジャめん しゅうまい 杏仁豆腐	豚肉 みそ かつおぶし しゅうまい	牛乳 牛乳寒天	にんじん	ねぎ しめじ こんにゃく もやし みかんゼリー いちごゼリー パイ	中華めん でんぷん さとう 油
★ 20 木	ごはん	肉じゃが 宗田かつおのおかか煮 野菜のあえもの	豚肉 宗田かつおのおかか煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう 油
21 金	クロスロールパン	ABCマカロニスープ ハンバーグのケチャップソースかけ 大根サラダ クラス用ごまドレッシング	ベーコン ハンバーグ ささみ油漬	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう 油
24 月	ごはん	鶏団子と白菜のスープ 春巻き 春雨の中華炒め	鶏団子 豆腐 春巻き 牛肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし たまねぎ	米 はるさめ さとう ごま ごま油 油
25 火	ごはん	豚肉と野菜のうま煮 ねぎ玉焼き 元気サラダ	豚肉 さつまあげ ハム かつおぶし ねぎ玉焼き	牛乳 塩昆布	にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも さとう 油
26 水	ごはん	野菜あんかけ あじの南蛮漬け 冷凍パイ	豚肉 あじ(打粉付き)	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが 冷凍パイ	米 でんぷん さとう 油
★ 27 木	ごはん	僧兵汁(三重県) とんてき(三重県) ごまキャベツ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ にんにく たまねぎ しめじ エリンギ しょうが キャベツ	米 さとう 油 ごま
28 金	ミルクロールパン	春野菜のシチュー ウインナー ほうれんそうとコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン

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  
 ◎19日「五目ジャジャめん」は28年度 三ツ瀬小学校 児童 水谷 李響さんの応募献立を参考にしました。

～全国めくろ～ 今年度から全国各地の料理が登場します。  
 今月は三重県 27日(木)… 僧兵汁・とんてき  
 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。



## ご入学 ご進級おめでとうございます

学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように願いをこめて実施されています。

### 小牧市の学校給食紹介

**主食**  
 ・米飯…原則として月・火・木曜日  
 ごはん、麦ごはん、わかめごはん、赤飯などがあります。  
 ・パン…金曜日  
 ミルクロールパン、米粉入りパン、りんごパンなどがあります。  
 ・めん…水曜日  
 ソフトめん、白玉うどん、中華めんなどがあります。

**副食**  
 煮物、汁物、和え物、揚げ物、焼き物、蒸し物などをとりいれながら、栄養のバランスを考えた献立になっています。

**牛乳**  
 1本200mlの普通牛乳が毎日つきます。  
 ※乳アレルギーの児童生徒には、ご希望により豆乳を提供しています。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようにしています。また、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約半分がとれるようになっています。

## 今年度からパンの日が金曜日になりました。

### ～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★

#### 春野菜のスープ

(材料) (4人分)

- にんじん ……1/2本
- 新たまねぎ ……1/2個
- スナップエンドウ ……4本
- ジャガイモ ……1個
- 春キャベツ ……1枚
- ベーコン ……2枚
- 鶏ガラスープの素 ……大さじ1
- 塩こしょう ……少々
- 水 ……1L

**作り方**

- ①にんじんはちょう切り、スナップエンドウ、玉ねぎ、ベーコンは1cmくらいの幅に切り、じゃがいもはさいの目に切る。キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②鍋に入れた水を沸騰させて、にんじんを入れる。2.3分経ったあと、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、キャベツを入れる。
- ③にんじんとじゃがいもに火が通ったら、スナップエンドウと鶏がらスープの素を入れ少し煮る。
- ④最後に塩こしょうを加えて味をととのえる。

今年度の給食だよりのテーマは、「愛知の食を知る」です。献立の中でも郷土料理や特産物など紹介していきます。

### 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