



学校給食献立表

平成27年1月 (16回)

長久手給食センター

曜日	献立名	その他	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
8 木	やきそば ごぼういりつくね(小2・中3) だいこんサラダ	アーモンドいり ごごかな	牛乳 ぶたにく・いか・ほんべん ほしえび・オイルツナ ごぼういりつくね アーモンドいりごごかな	にんじん・キャベツ べにしょうが・レモンかじゅう だいこん・きゅうり	ルパン ごぼろ やきそばめん こめあぶら・さとう
9 金	ぶたじそめん あしらたまあえ こ		牛乳 ぶたにく・あずき	たまねぎ・にんじん・こんにやく キャベツ・きゅうり・あおじそ	ごぼろ さとう・こめあぶら しらたまだんご でんぶん
13 火	ハッシュドライス(乳) ハムサラダ みかん		牛乳 ぶたにく・なまクリーム ロースハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリー・トマトジュース・キャベツ とうもろこし・きゅうり・みかん	ごぼろ こむぎこ・バター さとう・オリーブあぶら
14 水	マーボー豆腐 あげぎょうざ(小2・中3) はるさめサラダ		牛乳 とうふ・ぶたひきにく あかみそ・きょうざ ロースハム	ねぎ・しょうが・にら・キャベツ きゅうり・にんじん	ごぼろ さとう・でんぶん ごまあぶら・こめあぶら はるさめ
15 木	オムライス(チキンライス)(乳) オムライス(うすやきたまご)(卵) やさいたごぶりスープ	◎カスタードプリン (卵乳)	牛乳 ベーコン・とりにく うすやきたまご カスタードプリン	にんじん・はくさい・セロリー たまねぎ・しめじ・パセリ マッシュルーム・グリーンピース	かま アルファ じゃがいも・バター さとう
16 金	どさんこに(乳) とりにくのでりやし おひたし		牛乳 ぶたにく・とうふ わかめ・しろみそ とりにく	とうもろこし・ねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ほうれんそう もやし	ごぼろ じゃがいも・バター さとう
19 月	カレーライス(乳) イカリングフライ(小2・中3) ひじきサラダ	ひとくちチーズ (小2・中3) (乳)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ イカリングフライ こめひじき・オイルツナ ひとくちチーズ	にんじん・たまねぎ・トマト パナナ・りんご・レモンかじゅう ほうれんそう・とうもろこし	ごぼろ じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター さとう・ねりゴマ
20 火	にじやが さんまのみぞれ きゅうりのごまじょうゆあえ		牛乳 ぶたにく さんまのみぞれに	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース・きゅうり	ごぼろ じゃがいも・さとう こめあぶら・ごま ごまあぶら
21 水	かんとう(卵) キャベツとツナのあえもの ご		牛乳 ぶたにく・ほんべん がんもどき・かきざりこんぶ うずらたまご・オイルツナ	こんにやく・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・りんご レモンかじゅう	ごぼろ さといも・さとう こめあぶら
22 木	しろみそごじる てりやきハンバーグ しおこんぶあえ		牛乳 だいや・とうふ あぶらあげ・ぶたにく しろみそ・ハンバーグ しおふきこんぶ	ねぎ・にんじん・だいこん こんにやく・はくさい・きゅうり	ごぼろ さといも・さとう でんぶん
23 金	さわにわみや さばのぎんがみや ごぼろ		牛乳 ぶたにく・とうふ・ゆば オイルツナ さばのぎんがみや	ねぎ・えのきたけ・みつば・ほししいたけ にんじん・だいこん・ごぼう レモンかじゅう・きゅうり・とうもろこし	ごぼろ ねりごま・さとう ごま
26 月	ひきざり さけしおあえ ごまごは		牛乳 とりにく・やきとうふ かまぼこ・さけ	こんにやく・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ・まな こまつな・もやし	ごぼろ なまふ・さとう・ごま
27 火	ごちようみそ れんこんつくね(2こ)	◎ながくてしさん おこめのタルト (乳卵)	牛乳 とうふ・あぶらあげ わかめ・あかみそ とりにく・かまぼこ れんこんつくね	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう ほししいたけ	かま アルファ アルファもちまい こめあぶら ながくてしさんおこめのタルト
28 水	あいちのおやご いわしのかんろに(2こ) 水きりほしだいこんサラダ		牛乳 たまご・とりにく かまぼこ・ロースハム いわしのかんろに	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・きりほしだいこん きゅうり	ごぼろ さとう・こめあぶら
29 木	にくしん ちくわのいそべあげ(小2・中3) れんこんのいりに		牛乳 ぶたにく・あぶらあげ かまぼこ・ちくわ あおのり・とりにく ほんべん	ねぎ・にんじん・はくさい れんこん・こんにやく・しいたけ いんげん	きしめん こむぎこ・でんぶん こめあぶら・さとう
30 金	うずらたまご汁(卵) みそかつ(小1・中2) キャベツとコーンのサラダ	◎ココアぎゅうにゅう のもと	牛乳 とりにく・うずらたまご とうふ・かまぼこ あかみそ・ベーコン とんかつ	にんじん・えのきたけ・ねぎ はくさい・ほししいたけ とうもろこし・キャベツ・いんげん	ごぼろ こめあぶら・さとう オリーブあぶら ココアぎゅうにゅうのもと

◎は業者が直接学校へ配送します。

○HPに詳細な材料表がのっています。

献立について

1月 8日 (木) かみまるくんの日です。「アーモンドいりごごかな」をよくかんで食べてください。よくかむことで消化がたぐさん出て、虫歯を予防します。

1月 9日 (金) 11日の鏡開きのメニューとして「しらたまあえ」を出します。一人あたり白玉団子が3個～4個くらいです。上手に配膳してください。

1月 15日 (木) 「オムライス」は、大きなお口に「うすやきたまご」をしき、その上に「チキンライス」をのせて、自分でつんで食べてください。上手につつめるといいですね。

1月 16日 (金) 「どさんこ」は、わかめ・とうもろこし・じゃがいも・バターなど北海道でよくとれる食べ物がたくさん入ります。しっかり食べると体の芯から温まります。

26～30日 全国学校給食週間です。愛知県の郷土料理や愛知県産の食べ物をできるだけ多く取り入れます。26日は長久手市産のまなを使った「まなのごまあえ」です。めったにスーパーなどで見ることのない野菜「まな」を給食で味わいましょう。

1月が旬である食材の「はくさい」と「だいこん」、「ねぎ」、「ほうれんそう」、「こまつな」、「まな」、「みかん」、「りんご」を給食で味わいましょう。

長久手市の野菜が給食に登場します。
16日・27日 小倉圭子さん
26日 加藤千都子さん・小倉圭子さん・原田晋宏さん
22日 加藤千都子さん

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70%

あけましておめでとございます。

みなさん、冬休みはいかがでしたか。早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 入浴後はマスクをつける

うがい・手洗いを忘れずに行いましょう!





保育園給食献立表

平成27年1月

長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名 等	主 食	お や つ
5月	委託弁当	よいこ牛乳	さんまの甘酢竜田揚げ/しゅうまい/スマイルポテト/いんげんとコーンのソテー/里芋の煮物	ごはん	野菜はうろ
6火	委託弁当	よいこ牛乳	とんかつ/タコさんウインナー/ミートボール/チンゲン菜の和え物/枝豆の梅和え	ごはん	水族館クッキー
7水	七草がゆ	よいこ牛乳	米・七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)/里芋・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・ねぎ	七草がゆ	レモンタルト
8木	ふだの野菜あんかけ	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのきたけ・玉ふ・干しいたけ/ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ/たら・はくさい・にんじん・干しいたけ・ねぎ	ごはん	ねじり揚げ
9金	みだおでん	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・玉はんぺん・生揚げ・ちくわ・里芋/くり・あずき	ごはん	ピーチゼリー
10土	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
13火	豚豆サト	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ/大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆	ごはん (各園炊飯)	かみかみおやつ 2歳児:お豆腐さんかとう 0.1歳児:かまぼこパロー
14水	石じきの炒め焼	よいこ牛乳	はくさい・大根・豆腐・にんじん・さけ・しいたけ・ねぎ/ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆/鶏もも肉	ごはん	ミレービスケット 野菜&果物ジュース
15木	中華おこわ	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・干しいたけ・にんじん・枝豆/豚もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワタタン・ねぎ/えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・ごま油	中華おこわ	ブルーヨーグルト
16金	高野豆腐のたまご和え	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	高野豆腐・鶏むね肉・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん/キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	2歳児:バナナチップ 0.1歳児:赤ちゃんせんべい
17土	ソナー	白桃豆乳		エッグパン	
19月	けんちん汁	よいこ牛乳	大根・にんじん・豚もも肉・豆腐・干しいたけ・ねぎ/切干大根・にんじん・きゅうり・ごま	ごはん	小魚ぼんせん
20火	お豆のドライカレー	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・大豆/ごぼう・まくろ油揚げ・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま	ごはん (各園炊飯)	バナナ
21水	春雨スープ	よいこ牛乳	豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ/もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ごま油	ごはん	ヨーグルト
22木	パンブキンポテトサラダ	よいこ牛乳 いちごジャム マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・鶏もも肉・粉チーズ・バター・スキムミルク/マカロニ・ハム・きゅうり/鶏もも肉・マヨネーズ	スライスパン	ブルーベリーゼリー
23金	大根のそぼろ	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま/大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが/わけぎ・あざり・こんにゃく	ごはん	ベジタブルせんべい 発酵乳
24土	一口チーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
26月	沢いんげんの和え物	よいこ牛乳	大根・茎わかめ・豚もも肉・にんじん・豆腐・ねぎ/いんげん・にんじん/さば	ごはん	カリポテミニ
27火	クラムチャウダー	よいこ牛乳	あざり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・豚もも肉・バター・スキムミルク・粉チーズ/ブロッコリー・にんじん/鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	ロールパン	塩せんべい 野菜&果物ジュース
28水	わかめスープ	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん/えび・豚もも肉・はくさい・たまねぎ・にんじん・干しいたけ	ごはん	カステラドッグ
29木	味噌昆布和え	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・はくさい・かまぼこ・油揚げ・ねぎ/キャベツ・きゅうり・塩ふき昆布/さくらえび・ごぼう・いんげん・たまねぎ	きしめん	スティックパン 発酵乳
30金	ハッシュドライス	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム/パセリ・粉チーズ・バター・生クリーム/にんじん・とうもろこし・いんげん	麦ごはん	ミルクプリン
31土	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	

七草がゆに入っているものは?



お正月の7日にこの七草を入れたあかゆを食べると、病気をしなげといわれています。これは古代の中国から伝わった風習です。
給食でも1月7日に七草がゆを出します。あかゆは冷めにくいので、この寒い時期にぴったりです。

あけましておめでとうございます

どのようなお正月を過ごしたのでしょうか?
給食センターも7日からの開始に向けて、大掃除をしました。給食の献立作成の際、行事や旬を取り入れたものを毎月考えています。1月は七草がゆ、ぜんざいなどを出します。



材料名は献立別に記入してあります。アレルギーになる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など
難く力や体調となる食品……パン・ごはん・うどん・いも・油など
体の調子をととのえる食品……野菜・果物など 食事は楽しく バランスよく
都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

～長久手市の野菜～
7日、9日の「大根」、8日の「白菜」は長久手市でとれた野菜です。

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。参考にしてください。