

学校給食献立表

| 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 |
|------|---|-----------------|--|--|--|
| 1 木 | ぶたにくのすきやき なごんサラダ | | 牛乳 ぶたにく・かまぼこ・やき豆腐 | こんにやく・にんじん・ねぎ・はくさい しいたけ・れんこん・きゅうり キャベツ・とうもろこし・なし | ごはん なまふ・さとう・こめあぶら |
| 2 金 | えびだんごのうすくずし かにたあえ | アーモンドいり ごさかな | 牛乳 えびだんご・とうふ・かにたま あぶらあげ アーモンドいりごさかな | にんじん・みつば・だいこん ほうれんそう・もやし・キャベツ | ごはん でんぶん・さとう |
| 5 月 | みそおでん(卵) あじフリッター(小2・中3) はりはりづけ | | 牛乳 ぶたにく・はんぺん うずらたまご・あかみそ あじフリッター | だいこん・こんにやく・にんじん きゅうり・せんざりだいこんづけ | ごはん さといも・さとう |
| 6 火 | はるさめスープ ピンパ(にくそぼろ・いりたまご(卵)) ナムル | | 牛乳 とりにく・ぶたひきにく たまご | ねぎ・しめじ・にんじん・ほししいたけ はくさい・しょうが・にんにく・たけのこ チンゲンサイ・もやし・だいこん | ごはん はるさめ・さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら |
| 7 水 | クラムチャウダー(乳) フランクフルト コーンサラダ | ほうチーズ(乳) | 牛乳 あさり・ベーコン・ほうチーズ ちゅうりようぎゅうにゅう ミックスチーズ・フランクフルト | たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・きゅうり | パロイソ ン(乳) チド じゃがいも・バター・マーガリン こむぎこ・こめあぶら・さとう オリーブあぶら |
| 8 木 | しろみそのごじり ぶりのみかわみりやき ひじきのいため | | 牛乳 だいたく・とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ・ひじき ぶりみかわみりやき・なまあげ | ねぎ・にんじん・だいこん こんにやく・とうもろこし | ごはん さといも・さとう |
| 9 金 | きのこは さわらにわ りにくのてりやき | ◎ブルーベリーゼリー | 牛乳 ぶたにく・とうふ・とりにく ちくわ・あぶらあげ | だいこん・にんじん・ごぼう・みつば ほししいたけ・まいたけ・しめじ えのきたけ | かまい アル ファ アルファかもちまい・さとう でんぶん・ブルーベリーゼリー |
| 13 火 | ゆばいりすいも さわらさいきょうや さこまざあ | | 牛乳 ゆば・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・わかめ さわらさいきょうやき | たけのこ・えのきたけ・にんじん みつば・きゅうり | ごはん さとう・こめあぶら・ごま |
| 14 水 | ハッシュドライス(乳) ハミサカ サラダ | | 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 きゅうり・パセリ・みかん | ごはん こむぎこ・バター・マーガリン さとう・オリーブあぶら |
| 15 木 | カレーうどん(乳) だいがんサラダ | | 牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ オイルツナ | にんじん・たまねぎ・ねぎ・トマト りんご・バナナ・レモンかじゅう だいこん・きゅうり | うしろ んたま こめあぶら・こむぎこ・バター スイートポテト・さとう |
| 16 金 | ジャーチャンどうふ ぎょうざ(小2・中3) あおなサラダ | | 牛乳 ぶたひきにく・なまあげ ぎょうざ・オイルツナ | たまねぎ・たけのこ・にんじん・ねぎ しょうが・ほししいたけ・チンゲンサイ もやし | ごはん ごまあぶら・でんぶん・さとう |
| 19 月 | さつまじり しろみさかなのかわりあげ ゆかりあえ | | 牛乳 とりにく・あかみそ・ホキ | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ キャベツ・きゅうり・ゆかりこ | ごはん さつまいも・こめあぶら ごま・さとう |
| 20 火 | のっぺいじり ごきりほしだいこんサラダ | | 牛乳 ぶたにく・あぶらあげ・だいたく かくざりこんぶ・オイルツナ | だいこん・にんじん・ねぎ・こんにやく グリーンピース・きりほしだいこん きゅうり・レモンかじゅう | ごわか はんめ さといも・でんぶん・さとう |
| 21 水 | きさばのこがみ さばのぎんがみやき おひた | | 牛乳 とりにく・あぶらあげ さばのぎんがみやき | にんじん・しめじ・えのきたけ しいたけ・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう もやし・はくさい | ごはん さとう |
| 22 木 | さんさいとくりのおこ だんご(小2・中3) けんちんしのだのあんかけ | ◎ヨーグルト(乳) | 牛乳 とりにく・あぶらあげ けんちんしのだ・ヨーグルト | ねぎ・はくさい・にんじん・だいこん ほししいたけ・えだまめ・さんさい くり | かまい アル ファ アルファかもちまい じゃがボール・さとう でんぶん |
| 23 金 | あわせみそしる つ キャベツとコーンのサラダ | | 牛乳 とうふ・わかめ・あぶらあげ あかみそ・しろみそ・とんかつ ベーコン | にんじん・ねぎ・はくさい・だいこん とうもろこし・キャベツ・いんげん | ごはん こめあぶら・さとう オリーブあぶら |
| 26 月 | さんべいじり とうふハンバーグのレバーミンチみそかけ ひじきサラダ | | 牛乳 さけ・とうふ・あぶらあげ とうふハンバーグ・ぶたひきにく レバー・あかみそ・ひじき オイルツナ | だいこん・にんじん・ねぎ・たまねぎ しょうが・レモンかじゅう ほうれんそう・とうもろこし | ごはん さとう・でんぶん・ねりごま |
| 27 火 | カレーライス(乳) えだまめサラダ | | 牛乳 ぶたにく・こなチーズ・ベーコン | にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・むきえだまめ・キャベツ きゅうり | ごむぎ はん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう |
| 28 水 | すましじり(卵) さんまのかばやき さふうツナサラダ | | 牛乳 うずらたまご・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・さんま・オイルツナ | にんじん・えのきたけ・しめじ みつば・レモンかじゅう・キャベツ きゅうり | ごはん さとう・こめあぶら |
| 29 木 | ちゅうかあんかけ しゅうまい(小2・中3) ちゅうかあえ | | 牛乳 ぶたにく・あさり・しゅうまい ロースハム | にんじん・たまねぎ・はくさい ほししいたけ・キャベツ・きゅうり | ソフト パケ ケイ さとう・ごまあぶら・でんぶん はるさめ・こめあぶら |
| 30 金 | パンプキンポタージュ(乳) チキンのトマトソースかけ アーモンドサラダ | べつぞえアーモンド | 牛乳 ウインナー・なまクリーム ちゅうりようぎゅうにゅう ミックスチーズ・とりにく・ベーコン | かぼちゃ・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・キャベツ・にんじん いんげん・きゅうり | パロイ ソ(乳) クロ ス こめあぶら・バター マーガリン・こむぎこ・さとう オリーブあぶら・アーモンド |

◎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日(木) 「なし」です。秋の味覚を食べましょう。
- 5日(月) かみくるんの日です。「はりはりづけ」をよくかんで食べてください。よくかむことで舌を強くしたり、歯並びをよくし、虫歯を予防します。
- 6日(火) 「ピンパ」の「いりたまご」は小ボールに入れてクラスに配ります。ごはんに「にくそぼろ」と「いりたまご」、「ナムル」をのせて食べてください。
- 9日(金) 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには疲れた目を回復させるアントシアニンがたくさん含まれています。午後目がさえるように「ブルーベリーゼリー」を食べましょう。
- 13日(火) 「さわらさいきょうやき」です。西京焼きとは京都が発祥の白みそで味を付けた調理方法です。京都から広まった味噌を味わって食べてください。
- 16日(金) 「ジャーチャンどうふ」です。これは中国の家庭料理で、漢字では「家常豆腐」と書きます。「家庭で常に食べられている豆腐料理」の意味でこの名前がついたそうです。

毎月19日は「食育の日」-おうちで給食の日-です。

長久手市の野菜が給食に登場します
【ねぎ】 23日 浅井政行さん

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。
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。

「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物がある季節です。新米や栗、あぶらのつたサ
ンマなど、この時期ならではの味わいがあります。気候も良く、おし
い物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、
主菜(魚介類や大豆製品)、
副菜(野菜・いも類)、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に加えた、バラ
ンスのとれた食事です。

ご飯には、和・洋・中
問わず相性の
良いおかずがたん
とあります!

参考文庫：農林水産省HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見よう」平成27年7月1日

