

# 学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主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・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1月	ごはん 牛乳 いかフライのレモンソースかけ しおこんぶあえ ぶたじる	いかフライ	牛乳		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 ごま
2火	こもくごはん(小のみ) 牛乳 せきはん(中のみ) とりにくのてりやき あかしそあえ(中のみ) とうふじる ミニぶどうゼリー 2こ(小のみ) ◎もものタルト(中のみ)	とりにく ちくわ あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	アルファかまい アルファからいまいさとう せきはん さとう でんぶん	こめあぶら
3水	こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(2こ) だいこんサラダ ●ごまドレッシング	ぶたにく いか ちくわ レバーいりつくね	牛乳 あおのりこ	にんじん	キャベツ べにしょうが だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	もものタルト こがたロールパン やきそばめん	ごまドレッシング
4木	ごはん 牛乳 みそおでん わふうサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	ぶたにく たまはんぺん あかみそ オイルツナ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さとういも さとう さとう	ごまあぶら
5金	ごはん 牛乳 にくだんこのあまぎ かぶうあえ ワンタンスープ	ミートボール ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう ワンタン	こめあぶら ごまこめあぶら ごまあぶら
8月	ごはん 牛乳 みそかつ きりぼしだいこんのいためナムル えびだんごのうすくずじる あじつけかんそうどうふ	ひれかつ あかみそ やきぶた えびだんご とうふ あじつけかんそうどうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん はくさい ほししいたけ	ごはん さとう さとう でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら
9火	クロスロールパン(乳) 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ こぼうサラダ コーンシチュー(乳)	ハンバーグ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり じゃがいも さとう	クロスロールパン さとう さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら こめあぶら バター  こめあぶら
10水	ごはん 牛乳 いわしのうめに いりどり あわせみそしる	いわしうめに とりにく はんぺん とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう	こめあぶら
11木	ソフトめん 牛乳 ごもくあんかけ おからコロッケ キャベツとツナのあえもの	ぶたにく おからコロッケ オイルツナ	牛乳	にんじん こまつな	もやし はくさい ほししいたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	こめあぶら こめあぶら
12金	ごはん 牛乳 さわらのてりやき ごまあえ しろみそごじる	さわら だいち とうふ あぶらあげ ぶたにく しろみそ	牛乳	にんじん	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さとう さとういも	ごま
15月	ごはん 牛乳 あいちのやさしいりはるまき だいちもやしのナムル ちゅうかスープ	チキンハム とりにく とうふ	牛乳	にんじん	あいちのやさしいりはるまき もやし だいちもやし ねぎ はくさい	ごはん	こめあぶら ごまあぶら ごまあぶら
16火	ごはん 牛乳 あいちのごもくあつやきたまご(卵) れんこんのきんぴら いしかりじる	あいちのごもくあつやきたまご とりにく さけ とうふ あかみそ しろみそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	れんこん こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら  こめあぶら  ごま
17水	ごはん 牛乳 さばのぎんかみやき きゅうりとわかめのすのもの だんごじる	さばぎんかみやき とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう ジャガボール	こめあぶら
18木	せきはん(小のみ) 牛乳 ごもくごはん(中のみ) とりにくのたつたあげ あかしそあえ(小のみ) さわにわん ◎もものタルト(小のみ) ミニぶどうゼリー2こ(中のみ) こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(3こ) だいこんサラダ ●ごまドレッシング	とりにく ちくわ あぶらあげ とりからあげ ぶたにく とうふ かまぼこ(小のみ) 卵(中のみ)	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ あかしそこ みつば にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	アルファかまい アルファからいまいさとう せきはん	こめあぶら ごめあぶら
19金	こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(3こ) だいこんサラダ ●ごまドレッシング	ぶたにく いか ちくわ レバーいりつくね	牛乳 あおのりこ	にんじん	キャベツ べにしょうが だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	もものタルト ミニぶどうゼリー こがたロールパン やきそばめん	ごまドレッシング
22月	チキンライス 牛乳 あじのフリッター(小2こ・中3こ) やさしいたつぷりスープ	とりにく あじフリッター ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい セロリー たまねぎ	アルファかまい さとう	こめあぶら
23火	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) ベーコンサラダ ●アーモンド オレンジ	ぶたにく ベーコン	牛乳 ごなチーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ パナナ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	じゃがいも さとう	こめあぶら  パター 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。都合により食材を変更させていただく場合があります。  
●はクラス用のものです

### 〈献立について〉

- 2日 中学校の卒業をお祝いし、中学校のみ「せきはん」と「あかしそあえ」「もものタルト」です。
- 8日 かみまるくんの日です。「きりぼしだいこんのいためナムル」と「あじつけかんそうどうふ」を、よくかんで食べましょう。
- 18日 小学校の卒業をお祝いし、小学校のみ「せきはん」と「あかしそあえ」「もものタルト」です。
- 23日 「ベーコンサラダ」に、クラス用アーモンドがつかます。別添えになっていますので、クラスでアーモンドをまぜてから配膳してください。

毎月19日は「食育の日」  
～おうちでごはんの日～です。

☆長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。

1年間ありがとうございました!



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

今月の 愛知の野菜  
キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・チンゲンサイ・にんじん  
ねぎ・パセリ・ほうれんそう・みつば・ミニトマト



令和3年  
3月

# 保育園給食献立表

長久手市立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	主食	おやつ
1月	きしめん・豚肉・かまぼこ・油揚げ・にんじん・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ／ ひじき・鶏肉・大豆・にんじん・はんぺん・とうもろこし／ 赤魚白しょうゆ焼き	よいこ牛乳		ごはん	野菜&果物ジュース ミニ野菜スティック
2火	八さみとインゲンのごまだら芋	よいこ牛乳	豚肉・うずら卵・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ピーマン／ いんげん・鶏肉・ごま・ねりごま・ごま油／ さつまいも	ごはん	小魚スナック
3水	ちりめんすし	よいこ牛乳 さざみのみり	干しいたけ・かんぴょう・にんじん・れんこん・きゅうり／ 豆腐・菜の花・干しいたけ・鶏肉・かまぼこ／ 3色ゼリー・いちご・みかん・黄桃・パイ	ごはん	ひな菓子
4木	クラムチャウダー	よいこ牛乳 りんごジャム	あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれん草・豚肉・バター・スキムミルク・粉チーズ／ にんじん・とうもろこし・いんげん／ 星形ポテト	スライスパン	小魚ぼんせん
5金	白小松菜のおひたし	よいこ牛乳	油揚げ・じゃがいも・大根・にんじん・ねぎ／ 小松菜・はくさい・にんじん・ハム／ いわしの梅煮	わかめごはん	カルテツおさかなサブレ
6土	型抜き	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	ワンタン鍋	よいこ牛乳 一口チーズ	鶏肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ／ 切干大根・にら・にんじん・焼豚・ごま・ごま油／ フーヨーハイ	ごはん	ベジタブルせんべい
9火	じゃが芋の煮つけ	よいこ牛乳 手巻きのり	じゃがいも・にんじん・えのきたけ・わかめ・ねぎ・油揚げ／ 千切り大根・大根・きゅうり／ まぐろスティック	ごはん (各園炊飯)	ミレービスケット
10水	たこボール	よいこ牛乳	たこボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・鶏肉・干しいたけ・しょうが／ ほうれん草・もやし・にんじん・とうもろこし／ れんこんハンバーグ・たまねぎ	ごはん	かみかみおやつ 2～5歳児:お豆腐さんかりんとう 0～1歳児:かぼちゃボーロ
11木	ミツバ	よいこ牛乳	豚肉・豚レバー・たまねぎ・ピーマン・にんじん／ キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬／ バナナ	ソフト麺	豆乳どーなっつ
12金	呉大根	よいこ牛乳	大豆・里芋・にんじん・豆腐・ねぎ・油揚げ・ほうれん草／ 大根・きゅうり・ハム・にんじん／ 鶏肉	ごはん	ヨーグルト
13土	魚肉ソーゼン	白桃豆乳		エッグパン	
15月	玄米団子の雑煮	よいこ牛乳	玄米団子・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・鶏肉・干しいたけ／ キャベツ・にんじん・ほうれん草・油揚げ・かつお節／ 鶏肉・たまねぎ	ごはん	おからのマフィン
16火	ハリポット	よいこ牛乳	豚肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・バター・粉チーズ・生クリーム／ マカロニ・赤ピーマン・いんげん・ベーコン・とうもろこし／ あじフリッター	ごはん	カリポテスナック
17水	キャベツと生揚げのみそ炒め	よいこ牛乳 ごまドレッシング	豚肉・生揚げ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・干しいたけ／ もやし・ひじき・大根・にんじん・きゅうり・とうもろこし／ さけ・ねぎ・しょうが	ごはん	一口しょうゆせんべい
18木	やわき	よいこ牛乳	やきそば麺・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉・かつお節／ わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん／ きょうざ	ロールパン	カステラドッグ
19金	けしん厚焼玉子	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／ こんにゃく・ごぼう・れんこん・にんじん・いんげん・豚肉・ごま・ごま油／ 五目厚焼き玉子	ごはん	蒸しパン(白)
22月	野菜と春雨のスープ	よいこ牛乳	豚肉・春雨・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・ほうれん草・しょうが／ もやし・きゅうり・にんじん・鶏肉・ねりごま・ごま油／ 豆腐団子	ごはん	オレンジジュース ミニどうぶつビスケット
23火	豆のドライカレー	よいこ牛乳	豚肉・にんじん・たまねぎ・大豆／ ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／ わかさぎフリッター	ごはん (各園炊飯)	きなこぼたもち
24水	花ふのりのおすまじ	よいこ牛乳	花ふ・豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ／ 鶏肉・にんじん・はんぺん・いんげん・干しいたけ・ごぼう／ えびの天ぷら	赤飯	お祝いデザート(いちごゼリー)
25木	ミポネストローダ	よいこ牛乳 卵無しマヨネーズ	豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリー・パセリ・トマト／ じゃがいも・にんじん・きゅうり・ハム／ 鶏肉・たまねぎ	くろロールパン	発酵乳65ml 畑のクラッカー
26金	五つさばの野菜あんかけ	よいこ牛乳 ミニゼリー(ぶどう)	米・にんじん・ごぼう・干しいたけ・しめじ・こんにゃく・鶏肉・油揚げ／ はくさい・にんじん・大根・干しいたけ・いわしボール・ねぎ・しょうが／ さば・赤ピーマン・もやし	五目ごはん	りんごのタルト
27土	一口チーナ	土曜日牛乳		おにぎり	
29月	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	ひれかつ/五目ひじき煮/ 白菜小松菜おかあえ/ショコラブチケーキ	ごはん	おこめリング
30火	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	根菜入り鶏つくねハンバーグ/じゃがいも煮/ 大根フレンチサラダ/杏仁豆腐	ごはん	えびせんべい
31水	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	おきつコロッケ/高野豆腐の旨煮 キャベツとほうれん草おひたし/鶏肉団子	ごはん	カルテツゴフレット

## 青組さん、ご卒園おめでとうございます

いつも保育園のみんで食べていた給食は、楽しい思い出ですね。この1年は新型コロナウイルス感染症対策で窮屈なときもあったと思いますが、小学生になっても、給食をしっかり食べて元気に大きくなってください。  
3月の給食は、青組さんに選んでもらった人気メニュー

### ◆青組さん リクエストメニュー◆

- 1日 きしめん汁 3日 ゼリー和え 4日 クラムチャウダー、星形ポテト 10日 れんこんハンバーグ
- 12日 からあげ 16日 あじフリッター 18日 やきそば、きょうざ 22日 野菜と春雨のスープ
- 23日 お豆のドライカレー・アメリカンサラダ 25日 ポテトサラダ

を多く取り入れていきます。保育園での最後の給食で楽しい時間を過ごしてくれたらうれしいです。  
保育園卒園のお祝いとして、24日(水)の給食に「赤飯」「花ふのおすまじ」「いりどり」「えびの天ぷら」、おやつには「お祝いデザート(いちごゼリー)」を提供します。

材料名は献立別に記入してあります。

- 血や肉や骨になる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など
- 働く力や体温となる食品……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

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。

\*都合により食材を変更させていただく場合があります。





