

# 学校給食献立表

平成25年1月(17回)

長久手給食センター

| 曜日  | 献立名                                    | 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火  | さけのムニエル<br>ベーコンサラダ<br>えびだんごスープ         | アーモンド<br>いりこごきかな                                      | 牛乳<br>しろさけ・ベーコン<br>えびだんご<br>アーモンドごきかな                           | ローパン<br>こむぎこ・バター<br>オリーブあぶら・さとう                   |
| 9水  | とりにく・ふみやし<br>おひたじ                      | 牛乳<br>とりにく・こなチーズ<br>ぶたにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ・けずりぶし・わかめ    | 牛乳<br>ねぎ・にんじん・レモン・ほうれんそう<br>もやし・だいこん・ごぼう                        | ごはん<br>ごま・さとう<br>こめあぶら                            |
| 10木 | キャベツとコーンのサラダ<br>ホワイトシチュー               | 牛乳<br>ベーコン・ぶたにく<br>こなチーズ・なまクリーム                       | 牛乳<br>とうもろこし・キャベツ・にんじん<br>たまねぎ・マッシュルーム・パセリ<br>みかん               | ローパン<br>オリーブあぶら・さとう<br>じゃがいも・こむぎこ<br>バター・こめあぶら    |
| 11金 | あつあげのふきよ<br>せいのんざい<br>しおこんぶあえ          | 牛乳<br>なまあげ・むきえび<br>とりにく・けずりぶし<br>あずき・しおふきこんぶ          | 牛乳<br>にんじん・たまねぎ・ほししいたけ<br>いんげん・キャベツ・きゅうり                        | ごはん<br>こんにゃく・さとう<br>でんぶん・こおりざとう<br>しらたまだんご・ごま     |
| 15火 | チキンナゲット(小2こ・中3こ)<br>グリーンサラダ<br>やさしいスープ | 牛乳<br>チキンナゲット・チキンハム<br>とりにく                           | 牛乳<br>きゅうり・キャベツ・パセリ<br>にんじん・はくさい・たまねぎ                           | ローパン<br>オリーブあぶら・さとう<br>じゃがいも                      |
| 16水 | しゅうまい(小2こ・中3こ)<br>かふうあえ<br>ちゅうかはん      | 牛乳<br>しゅうまい・ロースハム<br>ぶたにく・むきえび・いか<br>うずらたまご           | 牛乳<br>キャベツ・きゅうり・しょうが<br>にんじん・グリーンピース・はくさい<br>たまねぎ               | ごはん<br>ごま・こめあぶら<br>さとう・ごまあぶら<br>でんぶん              |
| 17木 | チキンライス<br>やさしいコロケ<br>コンソメスープ           | 牛乳<br>とりにく・ベーコン<br>やさしいコロケ                            | 牛乳<br>たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br>グリーンピース・はくさい・パセリ                     | かまい<br>バター・こめあぶら                                  |
| 18金 | はんぺんのチーズや<br>きりぼしだいこん<br>さつまじ          | 牛乳<br>むしはんぺん・メルティチーズ<br>あぶらあげ・けずりぶし<br>とりにく・みそ        | 牛乳<br>きりぼしだいこん・にんじん<br>だいこん・ごぼう・ねぎ                              | ごはん<br>こめあぶら・ごま<br>さとう・ごまあぶら<br>さつまいも             |
| 21月 | さばのみそ<br>わふうツナサ<br>のっぺい                | 牛乳<br>オイルツナ・ぶたにく<br>あぶらあげ・けずりぶし                       | 牛乳<br>キャベツ・きゅうり・にんじん<br>だいこん・ねぎ                                 | ごはん<br>さとう・ごまあぶら<br>さといも・でんぶん                     |
| 22火 | ハムサラダ<br>クラムチャウダー                      | 牛乳<br>チキンハム・あさり<br>ベーコン                               | 牛乳<br>キャベツ・きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・パセリ・マッシュルーム<br>りんご                 | ローパン<br>オリーブあぶら・さとう<br>じゃがいも・バター<br>こむぎこ・こめあぶら    |
| 23水 | けんちんしのだのあんかけ<br>ブロッコリーのこまふうみあ<br>えんご   | 牛乳<br>けずりぶし・とりにく<br>とうふ・かまぼこ                          | 牛乳<br>ブロッコリー・とうもろこし<br>にんじん・ねぎ                                  | ごはん<br>さとう・でんぶん<br>ごま・ごまドレッシング                    |
| 24木 | ちくわのいそあげ(小2こ・中3こ)<br>アーモンドあん<br>もくきしめ  | 牛乳<br>ちくわ・あおりのこ<br>あぶらあげ・とりにく<br>かまぼこ・けずりぶし           | 牛乳<br>ほうれんそう・もやし・ねぎ<br>にんじん・ほししいたけ<br>はくさい                      | きしめん<br>てんぷらこ・こめあぶら<br>アーモンドこ・さとう                 |
| 25金 | てなのおひ<br>ましのじる                         | 牛乳<br>だいず・かはんぺん<br>ぶたにく・みそ・とりにく<br>なまあげ・けずりぶし         | 牛乳<br>ごぼう・にんじん・しょうが<br>いんげん・まな・こまつな<br>キャベツ・もやし・だいこん・ねぎ         | ごはん<br>こんにゃく・さとう<br>でんぶん                          |
| 28月 | カレーライス<br>ふくじんドレッシング<br>ミニトマト(小2こ・中3こ) | 牛乳<br>ぶたにく・こなチーズ                                      | 牛乳<br>にんじん・たまねぎ・トマト<br>パナナ・りんご・ふくじんづけ<br>キャベツ・ミニトマト             | ごはん<br>じゃがいも・こめあぶら<br>こむぎこ・バター<br>オリーブあぶら・さとう     |
| 29火 | ごもくごはん<br>あんかけハンバー<br>グ                | 牛乳<br>とりにく・かまぼこ<br>あぶらあげ・ハンバーグ<br>とうふ・わかめ・みそ<br>けずりぶし | 牛乳<br>ごぼう・にんじん・ほししいたけ<br>だいこん・ねぎ                                | かまい<br>アルファ・かまい<br>こめあぶら・さとう<br>でんぶん・おこめのタルト      |
| 30水 | わかさきからあげ<br>わもくきんび<br>ひき               | 牛乳<br>わかさきからあげ・ぶたにく<br>とりにく・やきとうふ<br>かまぼこ             | 牛乳<br>ごぼう・いんげん・にんじん<br>ねぎ・はくさい                                  | ごはん<br>こめあぶら・こんにゃく<br>ごま・さとう・ごまあぶら<br>なまふ・いとこんにゃく |
| 31木 | ポークビーンズ<br>ウインナーとコーンのソテー<br>フルーツミックス   | 牛乳<br>ぶたにく・だいず<br>こなチーズ・ウインナー                         | 牛乳<br>にんじん・パセリ・たまねぎ・とうもろこし<br>ほうれんそう・キャベツ・もやし・パイン<br>みかんゼリー・りんご | こめあぶら<br>じゃがいも・バター<br>さとう                         |

◎は、業者が直接学校へ配送します。

## 〈献立について〉

1月8日(火)「アーモンド入り小魚」  
月に一度のかみまる君の日です。よくかんで食べましょう。

1月11日(金)「ぜんざい」  
かがみ開きの行事食としてぜんざいをとりいれてみました。

## 〈学校給食週間〉

愛知県や長久手市でとれた食材をつかいます。

24日(木)「きしめん」

名古屋地方で有名なきしめんを個包装にしてみました。

25日(金)「まなのおひたし」

まなは長久手で取れたものを使います。

29日(火)「お米のタルト」

タルトに使用されるお米は長久手産を使います。

30日(水)「ひきずり」

鶏肉を使ったすきやきです。

31日(木)「ポークビーンズ」

大豆は長久手でとれたものを使います。

## ながくての野菜が登場します。

|     |             |                      |
|-----|-------------|----------------------|
| 大根  | 18日、25日、29日 | 余語紀元さん、小倉圭子さん、原田晋広さん |
| ねぎ  | 25日         | 加藤佐和子さん              |
| 白菜  | 8日、17日、30日  | 二宮茂明さん、小倉圭子さん        |
| かぼち | 10日         | 高橋英治さん               |
|     | 25日         | 高橋英治さん、(有)東海さん       |

の畑でとれたものです。

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

## 全国学校給食週間が始まります！

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの方に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。  
学校給食が始まって今年で124年。学校給食の始まりは明治22年(1889年)、山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために食事を出しだのが始まりです。その後、戦争による食料不足で中断された学校給食ですが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。



給食用物資の贈呈式が行われたのが昭和21年12月24日。この日は「学校給食感謝の日」とされました。  
昭和25年、冬休みと重ならないよう1ヵ月後の1月24日からの1週間を「学校給食週間」とすることが決まりました。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、食べて食べることが求められています。そのような背景から、学校給食も、「学校で食べるお昼ごはん」としてだけでなく、「生きた教材」としてみなさんの食生活のお手本となるように考えられて献立が決められています。





# 保育所給食献立表

平成25年 1月

長久手給食センター

| 曜日  | 献立名                                 | ジャム・マーガリン<br>その他        | 材 料 名 など                                                                                           | 主 食           | お や つ                                   |
|-----|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 7月  | 七草がゆ<br>白みそ仕立ての雑煮<br>さんまのおかか        | よいこ牛乳<br>ミニゼリー<br>(りんご) | 米・七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぞ・<br>すずな・すずしろ)／白玉団子・鶏むね肉・ごぼう・<br>にんじん・小松菜                               | 七草がゆ          | ベジタブルせんべい                               |
| 8月  | かきたまの五目炒め<br>鶏肉の五目炒め                | よいこ牛乳                   | たまご・豆腐・にんじん・みつば／鶏もも肉・もやし・<br>たまねぎ・チンゲン菜・にんじん                                                       | ごはん<br>(各園炊飯) | ヨーグルト                                   |
| 9月  | 春雨の炒めナムル<br>干大根の中華煮                 | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれん草／<br>切干大根・にら・にんじん・焼豚・ごま・ごま油／まぐろ・<br>しょうが・じゃがいも・にんじん・ピーマン・たけのこ・干しいたけ    | ごはん           | かみかみおやつ<br>以上児：短冊やまんかんとう<br>未満児：かぼちゃポーロ |
| 10月 | さつまいものサラダ<br>鶏肉のバーベキュー風味焼き          | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・たまねぎ・にんじん・さつまいも・グリーンピース・<br>スキムミルク・バター／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・<br>クルトン／鶏もも肉・りんご・レモン果汁               | バター<br>ロールパン  | 豆乳ドーナツ                                  |
| 11月 | 関いんの甘露煮<br>わしの甘煮                    | よいこ牛乳                   | 鶏もも肉・大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・はんぺん・<br>がんもどき・昆布／白玉団子・あずき                                                   | ごはん           | りんごゼリー                                  |
| 12月 | 型抜きチーズ<br>ミニトマト                     | 土曜日牛乳                   |                  | おにぎり          |                                         |
| 15日 | クリームシチュー<br>アメリカンサラダ                | よいこ牛乳                   | 鶏むね肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・<br>バター・粉チーズ・スキムミルク・パセリ／ベーコン・<br>キャベツ・きゅうり・チーズ・ポテトチップス                | ミルク<br>ロールパン  | 塩せんべい                                   |
| 16日 | 沢庵の煮込み和え<br>真風あかけハンバーグ              | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・大根・にんじん・豆腐・湯葉・ねぎ／真菜・小松菜・<br>もやし・ごま                                                            | ごはん           | 以上児：バナナチップ<br>未満児：カリボテ<br>スナック          |
| 17日 | キンピンの包み焼き<br>ポテトの和え                 | よいこ牛乳<br>りんごジャム         | 大豆・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ／黄桃・<br>みかん・バナナ・パイナップル・ヨーグルト                                                  | スライスパン        | クッキー                                    |
| 18日 | 中華飯<br>春巻きの巻                        | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・あさり・はくさい・にんじん・たまねぎ・<br>うずら卵・干しいたけ／かぶ・レモン果汁                                                    | ごはん           | ブルーヨーグルト                                |
| 19日 | ソーゼン<br>オレソ                         | ぶどう豆乳                   |                  | エッグパン         |                                         |
| 21日 | カレーライス<br>カサッパケ                     | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・バター・バナナ・<br>りんご・粉チーズ・スキムミルク／キャベツ・きゅうり・<br>レモン果汁                               | ごはん           | カルテツゴフレット                               |
| 22日 | 道産子汁<br>ひじきの照りかけ                    | よいこ牛乳                   | 豚もも肉・にんじん・豆腐・はくさい・とうもろこし・<br>わかめ・ねぎ・バター／ひじき・干しえび・にんじん・<br>きゅうり／ぶり                                  | ごはん<br>(各園炊飯) | オレンジゼリー                                 |
| 23日 | チンゲン菜のスー<br>えびと野菜のオイスター炒め<br>白ごまつくね | よいこ牛乳<br>ミニゼリー<br>(洋なし) | 鶏もも肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん／えび・<br>キャベツ・にんじん・たまねぎ                                                         | ごはん           | 野菜ウエハース<br>発酵乳                          |
| 24日 | 味噌煮込みしめ<br>おちくわの磯辺揚げ                | よいこ牛乳                   | 鶏むね肉・にんじん・ごぼう・はくさい・油揚げ・ねぎ／<br>ほうれん草・にんじん・もやし／ちくわ・あおりの粉                                             | きしめん          | ※りんご                                    |
| 25日 | 豚肉のしょうが<br>ミニマト                     | よいこ牛乳                   | 里芋・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・<br>干しいたけ・ねぎ・ごま油／豚もも肉・にんじん・<br>たまねぎ・しょうが                                  | ごはん           | ミレービスケット<br>野菜&果物ジュース                   |
| 26日 | 一口チー<br>土パナ                         | 土曜日牛乳                   |                | おにぎり          |                                         |
| 28日 | もちもち団子<br>もぼろごは                     | よいこ牛乳                   | ジャガボール・豚もも肉・はくさい・にんじん・<br>干しいたけ・ねぎ／鶏むね肉・たまねぎ・グリーンピース・<br>たまご／わけぎ・あさり・こんにゃく                         | ごはん           | 小魚ぼんせん                                  |
| 29日 | 白菜スープ<br>パグティソテー<br>たらこのソースがけ       | よいこ牛乳<br>ブルーベリージャム      | はくさい・豚もも肉・たまねぎ・干しいたけ／スパゲティ・<br>豚ひき肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン／<br>たら・とうもろこし・牛乳                           | スライスパン        | おさかなサブレ                                 |
| 30日 | 即席ど<br>水オレ                          | よいこ牛乳<br>てづくりふりかけ       | 鮭フレーク・ゆかり粉・あおりの粉・ごま／鶏もも肉・れんこん・<br>にんじん・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・いんげん・<br>はんぺん／たくあん漬・きゅうり・ごま                 | ごはん           | お米のタルト<br>(長久手産米使用)                     |
| 31日 | クラムチャウダー<br>マカロニサラダ<br>チー<br>マヨネーズ  | よいこ牛乳<br>マヨネーズ          | あさり・豚もも肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・<br>ほうれん草・バター・スキムミルク・粉チーズ／マカロニ・ハム・<br>きゅうり・キャベツ／じゃがいも・ベーコン・粉チーズ・バター・パセリ | バター<br>ロールパン  | 野菜スティック菓子                               |

これは、オレンジをカットしているところです。  
食べやすいように1/8カットしています。  
1個ずつ手作業です。

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

## あけましておめでとうございます

新しい年の幕開けとなりました。

年末・お正月はいつもと生活リズムが違っていたと

思います。7日から給食が始まります。昔から1月7日には七草がゆを食べ今年一年の健康を願うという風習があります。また、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が少ない冬に不足しがちな栄養素を補うという意味もあります。

春の七草は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ」です。



### 長久手市産「真菜」

真菜は長久手市に古くから伝わる「もち菜」です。  
給食では16日に「真菜のごま和え」が出ます。

都度、食材の変更をさせていただく場合があります。  
紙は100%再生紙を利用しています。白色度 70 %

12100

