

# 学校給食献立表

平成25年12月（14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	
2月	さわらのてりやきひじきのいにのつべいじる		牛乳	さわら・とにく・ひじきなまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・けずりぶし	にんじん・とうもろこし・だいこんねぎ	ごはん	さとう・でんぶん こんにゃく・さといも	
3月	しろごまつくね(小2c・中3c) やきそば 火えだまめサラダ		牛乳	しろごまつくね・ぶたにく・いか・ちくわ・きざみのり むきえだまめ・ベーコン	にんじん・キャベツ・べにしょうが きゅうり	ロコールがパン	やきそば・さとう こめあぶら	
4月	カレー ライス ペコンサラダ みかん		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・キャベツ きゅうり・みかん	ごはん	じやがいも・こめあぶら こむぎこ・バター オリーブあぶら・さとう	
5月	ごもくごはん さけのしおやき みそ	◎ヨーグルト	牛乳	とりにく・かまぼこ さけ・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・けずりぶし ヨーグルト	ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ	かアル まいフ ア	アルファかもちまい こめあぶら・さとう	
6月	かれいたったあまずあんかけ パンパンジーサラダ ちゅうかとうふじる かみまるくん	かんそうこざかな	牛乳	かれいたたつけ・ささみ とりにく・とうふ・わかめ むきえび・かんそうこざかな	にんじん・たまねぎ・きゅうり もやし・しょうが・ねぎ たけのこ・ほししいたけ	ごはん	こめあぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	
9月	とりにくのりんごソース きりばししたいこんのうまに とうもろこしのうすぐずじる		牛乳	とりにく・ぶたにく あぶらあげ・ちくわ・とうふ けずりぶし・むきえび	りんご・たまねぎ・しょうが ににく・レモン・きりばししたいこん にんじん・ねぎ・とうもろこし	ごはん	さとう・ごま ごまあぶら・でんぶん	
10月	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ オレンジ 1/4c		牛乳	ぶたにく・だいす こなチーズ・ベーコン	にんじん・パセリ・たまねぎ とうもろこし・キャベツ いんげん・オレンジ	ロミル クパン	じやがいも・バター さとう・オリーブあぶら	
11月	いわしのかんろに(2c) にくじやが 水にごまあえ		牛乳	いわしかんろに ぶたにく	たまねぎ・にんじん グリンピース・キャベツ もやし	ごはん	じやがいも・さとう こんにゃく こめあぶら・ごま	
12月	ごもくラーメン きょうざ(小2c・中3c) 木ナムル	◎スイートポテト 中のみ	牛乳	ぎょうざ・チキンハム ぶたにく	ほうれんそう・もやし・だいこん キャベツ・にんじん・ねぎ しょうが	めちゅ うか	さとう・ごまあぶら・ごま スイートポテト中のみ	
13月	あじフライ もくきんぴら あさりじる		牛乳	あじフライ・ぶたにく あさり・なまあげ けずりぶし・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん ねぎ・だいこん・えのき	ごはん	こめあぶら・こんにゃく さとう・ごまあぶら ごま	
16月	とうふのそぼろあんつみ ほうれんそうのあえもの おやこどん		牛乳	とうふのそぼろあんつみ けずりぶし・ささみ・たまご とりにく・かまぼこ	ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・みつば・ほししいたけ	ごはん	でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	
17月	ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ パンブキンポタージュ		牛乳	ハンバーグ・とりにく こなチーズ ちようりようきゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・かぼちゃベースト たまねぎ・パセリ	ロクロ バゲ	さとう・オリーブあぶら こめあぶら・バター こむぎこ	
18水	さばのみそに アーモンドあ だんごじる		牛乳	さば・とりにく けずりぶし	ほうれんそう・もやし・にんじん ねぎ・はくさい・ほししいたけ	ごはん	アーモンドこ・さとう じやがボール	
19木	メキシカン ピラフ やさいスープ Bローストチキン	◎チョコレート ケーキ	牛乳	とりにく・こなチーズ えびフライ・ベーコン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリンピース はくさい・パセリ	かアル マイフ ア	バター・こめあぶら じやがいも チョコレートケーキ	
		◎いちごケーキ	牛乳	とりにく・こなチーズ ローストチキン・ベーコン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリンピース はくさい・パセリ	かアル マイフ ア	バター・こめあぶら じやがいも いちごケーキ	

◎は業者が直接学校へ配送します。

## 〈献立について〉

12月6日(金) 「かんそうござかな」 かみまるくん  
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。

12月12日(木) 「スイートポテト」  
中学校だけ付きます。

12月19日(木) 「セレクト給食の日」です。  
注文したものを確認して食べましょう。

長久手市の野菜が給食に登場します。

だいこん	2日・5日・12日 原田晋宏さん、浅井政行さん (有)東海さん、與語紀元さん
はくさい	19日 原田晋宏さん、浅井政行さん (有)東海さん、與語紀元さん
じやがいも	10日・19日 浅井政行さん



# 立表 獻食 紿所 育保

平成25年12月

長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャムその他	材料名など	主食	おやつ
2月	かきのぼりわしの香り揚げ	よいこ牛乳ミニゼリー(りんご)	たまご・豆腐・にんじん・かまぼこ・ほうれん草・鶏ひき肉・たまねぎ・グリンピース	ごはん	小魚ほんせん
3月	マーバンボンサンド入力	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／きゅうり・ハム・はるさめ・キャベツ・ごま油	ごはん(各園炊飯)	ねじり揚げ野菜&果物ジュース
4月	関水小松菜の照り焼き	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・玉はんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉／小松菜・もやし／鶏もも肉	ごはん	クロワッサン
5月	かぼちゃイタリアンスパゲティ	よいこ牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・ペーコン・マッシュルーム・バセリ／スパゲティ・たまねぎ・にんじん・グリンピース・ウインナー・粉チーズ	ミルクロールパン	バナナ
6月	あさりの味噌汁	よいこ牛乳	あさり・ねぎ・大根・じゃがいも／ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油	ごはん	りんごゼリー
7月	一口チーズオレンジ	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	トマト酢切干大根の炒めナムル	よいこ牛乳ミニゼリー(洋なし)	トック・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ／切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／ミートボール（肉団子）・にんじん・たまねぎ・グリンピース	ごはん	おさかなサブレ
9月	白菜スープアメリカンサラダ火ハンバーグのトマトソースがけ	よいこ牛乳	はくさい・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・干しこいたけ／ペーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／ハンバーグ・たまねぎ	クロロールパン	かみかみおやつ 2~歳児:お豆腐屋さんあひらんとう 3~歳児:にぎにぎぱちぱちぱー
10月	鶏のすき水甘み	よいこ牛乳	鶏もも肉・こんにゃく・生ぶ・焼き豆腐・にんじん・ねぎ・はくさい・かまぼこ／キャベツ・しらす干し・きゅうり・ごま	ごはん	ヨーグルト
11月	五目中華木パニキューうま	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・うずら卵・干しこいたけ／もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ごま油	中華麺	カルテツゴフレット
12月	大根のそぼろ塩昆布和え金さんまのおかか	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが／キャベツ・きゅうり・塩ふき昆布	ごはん	ピーチゼリー
13月	ソーパナ	白桃豆乳		ツナパン	
14月	もちもち団子	汁	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・干しこいたけ／ほたて・キャベツ・きゅうり	ごはん	豆乳ドーナツ
15月	高野豆腐の煮付火ささみ風味	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・干しこいたけ・ちくわ／真菜・ほうれん草・にんじん・油揚げ・ごま／鶏ささみ・ねぎ・干しこいたけ・レモン果汁	ごはん(各園炊飯)	ブルーンヨーグルト
16水	カキントマト	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・スキムミルク・バター・パナナ・りんご・粉チーズ／キャベツ・きゅうり・鶏ささみ	麦ごはん	カステラドッグ
17木	コンソメスープいんげんとコーンのソーススペイン風オムレツ	よいこ牛乳りんごジャム	ペーコン・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バセリ／いんげん・とうもろこし・バター	スライスパン	野菜ウエハース発酵乳
18金	根菜かぼちゃのそぼろ	汁	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／かぼちゃ・豚ひき肉・いんげん	ごはん(センター)	くまさんサブレ
19土	型抜きチーズオレンジ	土曜日牛乳		おにぎり	
20火	ミニボーラー	よいこ牛乳	ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・じゃがいも・グリンピース・粉チーズ／ごぼう・まぐろ油漬け・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま・鶏もも肉	スライスパン	各園おやつ
21水	五目ごはんかけさばのの塩焼き	よいこ牛乳	米・にんじん・干しこいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・油揚げ／大根・にんじん・豚もも肉・豆腐・干しこいたけ・ねぎ／さば	五目ごはん	ブルーベリーゼリー
22木	タリーミュシチャーハンキヤロットサラダ一口キヤベツ	よいこ牛乳りんごジャム	鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・バセリ・スキムミルク・粉チーズ・バター／にんじん・とうもろこし・いんげん	スライスパン	ステイック菓子
23金	委託弁当	よいこ牛乳	ハンバーグ／花形豆腐／揚げよう／粉ふきいも／カラフルピーマンともやしの中華炒め	ごはん	ミレービスケット発酵乳
24土	型抜きチーズミミ	土曜日牛乳		おにぎり	

## はくさい

冬野菜のため、10月を過ぎると甘みものっておいしくなります。

白菜は味にクセがないので、鍋もの、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で使用されます。

白菜の他にも春菊、かぶ、ほうれん草、ねぎなど冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューが、これか

らはおいしくなる季節です。  
寒さやかぜに負けない体力をつける

ために、しっかりと食べましょう。  
では、白菜をたくさん使った



12月22日は冬至です。

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。

カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物だったようです。

また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。

かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。給食センターでは、20日

材料名は献立別に記入しております。  
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

## 長久手市の野菜

4.6.20.25日の「大根」、11日の「白菜」、17日の「真菜」は、長久手市でとれた野菜です。

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%