

平成29年

1月

16回

学校給食献立表

資料4

長久手市立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
10 火	あげぎようざ (小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのいためナムル とうふとわかめのスープ かみまるくん	コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぎょうざ・やきぶた・とうふ とりにく・わかめ	きりぼしだいこん・にら・にんじん ねぎ・はくさい	ごはん こめあぶら・ごま ごまあぶら・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと
11 水	くじやがい わいのかんろに (2こ)		牛乳 ぶたにく・あずき いわしかんろに	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース	ごはん じゃがいも・さとう・こめあぶら こおりぎとう・しらたまもち でんぶん
12 木	ハンバーグのトマトソース フレッシュサラダ とりにくのワートルソーイ (乳)		牛乳 ハンバーグ・とりにく・こなチーズ ちゅうりようぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・パセリ	バナナ さとう・オリーブあぶら じゃがいも・こむぎこ・バター こめあぶら
13 金	そぼろごはん さわりあえ かわん		牛乳 とりひきにく・むきえだまめ ぶたにく・とうふ・ゆば	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん キャベツ・きゅうり・ゆかり・ねぎ えのきたけ・みつば	ごはん さとう・こめあぶら
16 月	にくだんこのあまずる ナンタンスープ		牛乳 にくだんご・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・もやし・だいこん・ねぎ たけのこ・はくさい・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・ごま・ワナタン
17 火	コンビラフ (乳) オムレツ (卵) やさいたっぷりスープ	◎ヨーグルト (乳) クラス用ケチャップ	牛乳 とりにく・オムレツ・ベーコン ヨーグルト	とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース はくさい・セロリー・パセリ	かファ まアル いー バター・じゃがいも
18 水	てまきごはん (まぐろスティック 小2本・中3本)・はりはりづけ ぶたじ	てまきのり	牛乳 てまきのり・まぐろスティック ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ	きゅうり・せんざりだいこんづけ にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん こめあぶら・ごま
19 木	ポークビーンズ (乳) グリーンサラダ あじフリッター (小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・だいず・こなチーズ あじフリッター	にんじん・パセリ・たまねぎ きゅうり・キャベツ	バン クロ ス 乳 ル ス じゃがいも・バター・さとう オリーブあぶら
20 金	あいちのごもくたまごやき (卵) ひじきのいためる いしかり		牛乳 あいちのごもくたまごやき・ぶたにく ひじき・なまあげ・さけ・とうふ あかみそ・しろみそ	にんじん・こんにやく・とうもろこし だいこん・ねぎ	ごはん さとう
23 月	さんまのみぞれに えんぐちん ける		牛乳 さんまみぞれに・あぶらあげ とりにく・とうふ	ほうれんそう・もやし・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・でんぶん
24 火	みそおでん (卵) なごん まあえ		牛乳 ぶたにく・つみれ・はんぺん うずらたまご・あかみそ	だいこん・こんにやく・にんじん まな・こまつな・もやし・りんご	ごはん さといも・さとう・ごま
25 水	ごまぐりごはん キャベツのやさしい あいちのやさい	◎ながくてさんおこめ のタルト (卵・乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ キャベツいりメンチカツ・ぶたにく	ごぼう・にんじん・ほししいたけ ねぎ・こまつな・はくさい・だいこん	かファ まアル いー アル ファー かもちまい こめあぶら・さとう おこめのタルト
26 木	ごまぐりごはん あかもくとやさしい だいきん		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼこ オイルツナ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ・はくさい あかもくとやさしいかきあげ レモンかじゅう・だいこん・きゅうり	きし めん こめあぶら・さとう
27 金	さばはっちょうみそに きりぼしだいこんのうま い		牛乳 さばはっちょうみそに あぶらあげ・ぶたにく	きりぼしだいこん・だいこん にんじん・ねぎ	ごはん ごま・さとう・ごまあぶら さといも・でんぶん
30 月	ひれきんざり みこん か	クラス用ごま ドレッシング	牛乳 とりにく・やきどうふ かまぼこ	こんにやく・にんじん・ねぎ・はくさい えのきたけ・れんこん・きゅうり キャベツ・とうもろこし・みかん	ごはん こめあぶら・なまふ・さとう ごまドレッシング
31 火	カレーライス (乳) ごぼろ ミートマト (2個)		牛乳 ぶたにく・こなチーズ オイルツナ	にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・ごぼう・だいこん・きゅうり とうもろこし・ミニトマト	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう ごま・ごまあぶら

◎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。

☆給食センターでは長久手市のホームページにおいて、家庭配布用献立表と共に詳細な献立の材料表や給食メニューの作り方をのせています。ご家庭で活用してください。

〈献立について〉

- 10日 かみまるくんの日です。「あげぎようざ」、「きりぼしだいこんのいためナムル」をよくかんで食べましょう。よくかんで食べると下記のような4つの効果が期待できます。
- 11日 鏡開きにちなみ、「ぜんざい」がつきます。鏡開きでは、お正月にお供えした鏡もちを割って（開いて）ぜんざいなどに入れて食べる習慣があります。
- 12日 「とりにくのワートルソーイ」は、長久手市と友好姉妹都市のワテルロー市があるベルギーの郷土料理です。

24日から30日まで、学校給食週間です。愛知県の郷土料理や、長久手市や愛知県でとれた食材を多く給食で使用します。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。
 今月のごはんにあうメニューは、18日の「てまきごはん」です。てまきのりの上にごはんをまぐろスティック、はりはりづけをのせて、上手にまいて食べましょう。

今月の愛知の野菜

さといも、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば、ミニトマト

今月の長久手の野菜

【にんじん】
16日～30日 英語 宮丸さん
【まな】
24日 秋谷 純子さん



かむことの効果 4つのポイント

むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。	肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。
脳が活性化 かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。	消化吸収がよくなる 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。

平成29年

1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 など	主 食	おやつ
6 金	七草がゆ	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	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)／ はくさい・大根・豆腐・にんじん・さけ・しいたけ・ねぎ	七草がゆ	黒糖ロールパン 発酵乳
7 土	型抜きマゼン	土曜日牛乳		おにぎり	
10 火	シーフードカレー	よいこ牛乳	えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・ バター・スキムミルク・パナナ・りんご・粉チーズ／ ごぼう・まぐろ油漬け・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)	かみかみおやつ 2～5歳児:お豆腐屋さんかりんとう 0.1歳児:かぼちゃボーロ
11 水	高野豆腐のたまご	よいこ牛乳	鶏もも肉・高野豆腐・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・ いんげん／ くり・あずき	ごはん	みかん
12 木	ポキレンコンサンド	よいこ牛乳 りんごジャム	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぶ・キャベツ・セロリー・ ウインナー／ にんじん・とうもろこし・いんげん	スライスパン	ブルーベリーゼリー
13 金	みゆみそ	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・はんぺん・生揚げ・うずら卵・里芋／ キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	2～5歳児:さつまいもチップ 0.1歳児:水族館クッキー
14 土	一口チズ	土曜日牛乳		おにぎり	
16 月	けひんきの炒め	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆	ごはん	カリボテミニ
17 火	中華春雨	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆／ 豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ／ 鶏もも肉・にんじん・たまねぎ	中華おこわ	ブルーヨーグルト
18 水	根干しの草柚和焼	よいこ牛乳	大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ／ 鮭・ゆず果汁	ごはん	小魚ぼんせん
19 木	コーンポタージュ	よいこ牛乳	鶏もも肉・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・バター・ スキムミルク・粉チーズ・ほうれん草／ いんげん・にんじん・ベーコン・ホキ	ロールパン	カルテツおさかなサブレ
20 金	中パシ	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・うずら卵・ 干しいたけ・グリーンピース／ もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ごま油	ごはん	ホットケーキ
21 土	みか	白桃豆乳		ツナパン	
23 月	あぶり肉	よいこ牛乳	あがり・にんじん・ねぎ・大根・じゃがいも／ ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・ごま／ 鶏もも肉	ごはん	お米のタルト
24 火	ドマ	よいこ牛乳 マヨネーズ	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ マカロニ・ハム・きゅうり	ごはん(各園炊飯)	2～5歳児:さかなっこ味付け 0.1歳児:ベジタブルせんべい
25 水	家かぶときゅうり	よいこ牛乳	生揚げ・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・干しいたけ／ かぶ・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	りんご
26 木	五目	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・油揚げ・かまぼこ・干しいたけ・はくさい・ねぎ／ 千切り大根漬・きゅうり・ごま	きしめん	2～5歳児:小魚せんべい 0.1歳児:野菜ぼうろ
27 金	肉おみ	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚もも肉・ 干しいたけ・にんじん／ ほうれん草・にんじん・油揚げ・ちくわ	ごはん	ヨーグルト
28 土	型抜きマゼン	土曜日牛乳		おにぎり	
30 月	わかめ	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし)	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／ えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	ごはん	スティックパン 発酵乳
31 火	イタリアン	よいこ牛乳	はくさい・にんじん・豚もも肉・たまねぎ・干しいたけ／ スパゲッティ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ウインナー	ロールパン	カルテツウエハース 野菜&果物ジュース

あけまして
おめでとうございます

お正月は親戚が集まったり、初詣に出かけたりと様々な体験ができたのではないのでしょうか？

おせちやお雑煮などお正月に食べる料理がありますね。

おせち料理は、無病息災、子孫繁栄の願いが込められ、黒豆、数の子や田作りなどがよく重箱に詰められていると思います。

お雑煮は、お餅と一緒に野菜を入れて、すまし汁仕立てやみそ仕立てにします。

皆さんのご家庭のおせち料理やお雑煮には何が入っていましたか？

また、お正月にたくさん食べた胃を休めるため「七草粥」を7日に食べます。給食センターでも6日に「七草粥」を出します。

春の七草は「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」です。

かがみびらき

11日は鏡開きです。

お祝いなので、切るではなく「開く」と言います。鏡もちは刃物で切らずに手や槌で割り、ぜんざいに入れて食べたいします。給食センターでは11日におもちのかわりに栗を入れた「栗ぜんざい」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。参考にして下さい。都合により食材を変更させていただく場合があります。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。