

平成30年

2月

19回

学校給食献立表

資料3

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
1木	ごさくもくうどんげ さつまいもかきあげ まあ		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼこ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・キャベツ・もやし	うどん さつまいもかきあげ こめあぶら・ごま・さとう
2金	いわしのごまじょうゆあげ のっぺいあじ	せつぶんまめ	牛乳 いわし・あぶらあげ・ぶたにく せつぶんまめ	ほうれんそう・もやし・だいこん にんじん・ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう・ごま さといも・でんぶ
5月	そうだかつのおおかにか きりぼしだいこんのうま さつま		牛乳 そうだかつのおおかにか あぶらあげ・とりにく・はんぺん あかみそ	きりぼしだいこん・だいこん ごぼう・ねぎ	ごはん ごま・さとう・ごまあぶら さつまいも
6火	ポークビーンズ(乳) グリートミニトマト(小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・だいず・こなチーズ チキンハム	にんじん・パセリ・たまねぎ きゅうり・キャベツ・ミニトマト	パン(乳) ロールス じゃがいも・バター・さとう オリーブあぶら
7水	おろしハンバーグ いんさいかのまじる		牛乳 ハンバーグ・きざみのり ぶたにく・あぶらあげ・しろみそ あかみそ	だいこん・ほうれんそう・はくさい にんじん・ごぼう・ねぎ	ごはん ごま・こめあぶら
8木	ひじきごはん けんちんのだあかん さわにわかん	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・けんちんのだ・ぶたにく とうふ・ゆば・ヨーグルト	ごぼう・にんじん・グリーンピース ねぎ・えのきたけ・みつば	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 でんぶ
9金	さばみそに さばみそに さばみそに	クラスようごま ドレッシング	牛乳 さばみそに・オイルツナ・とうふ むきえび・くきわかめ・とりにく	ごぼう・にんじん・だいこん きゅうり・ねぎ・とうもろこし	ごはん ごまドレッシング・でんぶ
13火	かにたま(卵) かふうあんすー		牛乳 かにたま・ロースハム・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・ねぎ たけのこ・にんじん・ほししいたけ	ごはん さとう・でんぶ・ごま こめあぶら・ごまあぶら ワナタン
14水	カレーライス(乳) ポテトチップスサラダ		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・きゅうり キャベツ・いよかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら こめあぶら・バター ポテトチップス
15木	ちゃんぽんめん ショウロンボウ(2こ) パンパンジーサラダ		牛乳 ぶたにく・いか・むきえび はんぺん・ショウロンボウ ささみ	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・きゅうり もやし	かちめ んう こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま
16金	ツナのはり はしりまのり はしりまのり	ふくろいりてま きのり	牛乳 オイルツナ・てまきのり・だいず とうふ・あぶらあげ・ぶたにく しろみそ	にんじん・きゅうり せんざりだいこんづけ・ねぎ だいこん・こんにゃく	ごはん さとう・ごま・さといも
19月	さきわらてりや きりぼしだいこんサラ だ		牛乳 さきわら・チキンハム・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・あかみそ わかめ	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん さとう・でんぶ・ごま
20火	キャベツとコーンのサラ ダ	スライスチーズ(乳)	牛乳 スライスチーズ・スクールコロッケ ベーコン・あさり ちゅうりようぎゅうにゅう	とうもろこし・キャベツ・いんげん にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム	バチサ ン ド イ ス こめあぶら・さとう オリーブあぶら・じゃがいも バター・こむぎ
21水	ちゅうかおこ わあじフリッター(小2こ・中3こ) チンゲンサイのすー	ミニアセラゼリー (2こ)	牛乳 ぶたにく・むきえび あじフリッター・わかめ	ほししいたけ・たけのこ・にんじん えだまめ・チンゲンサイ・たまねぎ もやし・ねぎ	かファ まアル いー アルファーかもちまい さとう・ごまあぶら ミニアセラゼリー
22木	あいちのれんこんつくね(小2・中3) きんぴらごぼ う		牛乳 あいちのれんこんつくね ぶたにく・はんぺん・とりにく とうふ・かまぼこ	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・えのきたけ・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま
23金	こうやどふのたまごとし(卵) さんまのそあえ		牛乳 たまご・とりにく・こうやどふ さんまみぞれに	たまねぎ・にんじん・いんげん ほししいたけ・キャベツ・きゅうり あかしこ	ごはん さとう・こめあぶら
26月	かおんとう おれあえ		牛乳 ぶたにく・はんぺん・がんもどき かくぎりこんぶ・かつおぶし	こんにゃく・だいこん・にんじん もやし・はくさい・オレンジ	ごはん さとう
27火	かわはぎのかわりあ げにじきご だ	コーヒーぎゅう にゅうのもと	牛乳 かわはぎ・ぶたにく・ひじき なまあげ・とりにく	ねぎ・にんじん・こんにゃく とうもろこし・はくさい ほししいたけ	ごはん こめあぶら・ごま・さとう じゃがボール コーヒーぎゅうにゅうのもと
28水	ぶたにくのしょうがいた めしひかり	クラスようだい こんばふりかけ	牛乳 ぶたにく・さけ・とうふ あかみそ・しろみそ	だいこんばふりかけ・しょうが たまねぎ・ほうれんそう・にんじん もやし・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・でんぶ・ごま

◎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。

〈献立について〉

- 1日「さつまいもかきあげ」は、かきあげの中にさつまいもが入っています。うどんに入れて食べてもおいしいです。
- 2日3日の節分にちなみ、いわしと節分豆(いりまめ)が出ます。
- 9日かみまるくんの日です。「ごぼうサラダ」をよくかんで食べましょう。よくかむことで、あごを強くします。
- 13日「かにたま」は、卵の中にかにのほぐし身を入れて焼いたものに、たれをかけてあります。ごはんのせて食べましょう。
- 22日「あいちのれんこんつくね」は、愛知県産のれんこんが入っています。愛知県は、れんこんの産地で、生産量は全国4位です。愛西市でたくさん栽培されています。

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、19日の「ぶたじる」です。赤みそは白いごはんには合うので、たくさん食べることができますね。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

いりまめ(いり大豆)を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。いりまめには、ま(魔:悪魔)のめ(目)をい(射)る(退治する)の意味が込められています。

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追ひ払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。平成30年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部の地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

☆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。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。



今月の
愛知の野菜

さといも、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、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

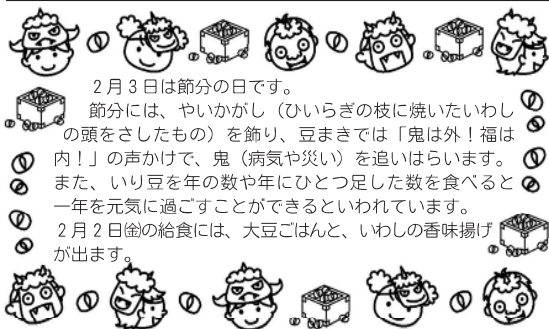
平成30年

2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木	カレーうどん カモやしとひじきの和え あじふりッ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・鶏むね肉・かまぼこ・ねぎ・バター・スキムミルク・バナナ・りんご・トマト・粉チーズ／もやし・ひじき・にんじん・ほうれん草・ハム	白玉うどん	カルテツゴフレット
2金	大豆ごはん 大豚いわけ香味揚げ	よいこ牛乳	米・もち米・大豆・鶏むね肉・にんじん・干しいたけ・みつば・油揚げ／大根・豚も肉・里芋・こんにゃく・ねぎ・豆腐・ごぼう・にんじん／いわし・ねぎ・青のり粉	大豆ごはん	バームクーヘン
3土	ミニトセマージ	土曜日牛乳		おにぎり	
5月	えびピラフ マカロニスープ 鶏から揚げレモンづけ	よいこ牛乳	米・えび・とうもろこし・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・マカロニ・トマト／鶏も肉・レモン果汁	えびピラフ	小魚せんべい
6火	親子丼 すまじと揚げのお浸し キャベツと揚げのお浸し	よいこ牛乳 きざみのり	たまご・鶏も肉・たまねぎ・にんじん／豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／キャベツ・にんじん・油揚げ	ごはん（各園炊飯）	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかんとんとう 0～1歳児：かぼちゃポーロ
7水	いかと里芋のうま煮 いごさんまのみぞれ煮	よいこ牛乳	いか・里芋・はんぺん・にんじん・いんげん・干しいたけ／鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・ごま・しょうが	ごはん	バナナ
8木	お豆のトマト煮 コゼーリサ和え	よいこ牛乳	豚も肉・大豆・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ピーマン・パセリ／とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん／いちごゼリー・みかん・黄桃・パイナップル	ミルクロールパン	野菜&果物ジュース 胚芽スティック
9金	呉ちくわの照り焼 鶏肉の照り焼	よいこ牛乳 大根葉ふりかけ ごまドレッシング	大豆・大根・にんじん・豆腐・ねぎ・油揚げ・ほうれん草／ちくわ・キャベツ・きゅうり・にんじん／鶏も肉	ごはん	ブルーベリーヨーグルト
10土	型抜きチーズ オレ	土曜日牛乳		おにぎり	
13火	わかめと野菜のスープ はえびさしゅうまい	よいこ牛乳	鶏も肉・わかめ・もやし・にんじん・えのきたけ・ねぎ／はるさめ・豚ひき肉・たまねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・干しいたけ・ごま油	ごはん	いちご豆乳 水族館クッキー
14水	肉じゃが 千草のみりん焼	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚も肉・干しいたけ・にんじん／ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ	ごはん	カリボテミニ
15木	五目中華 パンパニ	よいこ牛乳	豚も肉・いか・えび・はくさい・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま油・ごま／さつまいも	中華麺	一口しょうゆせんべい
16金	のわっぺい汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	よいこ牛乳 ミニゼリー（洋なし）	里芋・大根・にんじん・鶏むね肉・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・ねぎ／きゅうり・わかめ・しらす干し／キャベツ・豚も肉・たまねぎ	ごはん	発酵乳65ml クローワッサン
17土	ミニトマーズ 一口チーズ	白桃豆乳		エッグパン	
19月	みそおでん 菜の花ごま和え	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／なばな・もやし・とうもろこし・ごま	ごはん	ミニミレービスケット
20火	ドライカレー ポテトサラダ	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ごぼう・まぐろ・油揚げ・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし	ごはん（各園炊飯）	ミニえびせんべい
21水	中華風コンソメ えびの甘酢あんかけ	よいこ牛乳	とうもろこし・鶏も肉・にんじん・たまねぎ・ねぎ・チンゲン菜／えび・豚も肉・はくさい・たまねぎ・赤ピーマン・にら・干しいたけ／さけ・いんげん・にんじん・もやし	ごはん	いちごスティックケーキ
22木	クリームシチュー サワーキャベツ フランクフルトのケチャップ煮	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・ほうれん草・スキムミルク・鶏むね肉・粉チーズ・バター／キャベツ・きゅうり・レモン果汁／フランクフルト・たまねぎ	ロールパン （切り込み）	カルテツおさかなサブレ
23金	そうめん汁 五目金平ね	よいこ牛乳	そうめん・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・鶏むね肉・かまぼこ／こんにゃく・ごぼう・ピーマン・にんじん・いんげん・豚も肉・ごま・ごま油	ごはん	野菜ぼうろ
24土	バナナ 型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
26月	白切干大根の含め汁 さんまのオレンジ煮	よいこ牛乳	豆腐・はくさい・にんじん・わかめ・ねぎ／切干大根・油揚げ・いんげん・にんじん・ちくわ	ごはん	豆乳ドーナツ
27火	ペンネのトマト煮 キンスラ	よいこ牛乳 りんごジャム タルタルソース	ペンネ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・鶏ささみ	スライスパン	なかよしせんべい
28水	ビビンバ 中華スープ	よいこ牛乳 一口チーズ	豚も肉・しょうが・ごま油・ごま・ほうれん草・にんじん・もやし／にんじん・マロニー・干しいたけ・ハム・はくさい・たまねぎ・ねぎ	麦ごはん	ブルーベリータルト



2月3日は節分の日です。

節分には、やいかかし（ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを）を飾り、豆まきでは「鬼は外！福は内！」の声かけて、鬼（病気や災い）を追い払います。また、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると一年を元気に過ごすことができるといわれています。2月2日午の給食には、大豆ごはん、いわしの香味揚げが食べられます。

豆を食べよう

豆は大豆や小豆、いんげん豆、そら豆などがあり、日本で親しまれている食材です。豆には、エネルギーのもとになる炭水化物や、体をつくるタンパク質、体をととのえるビタミンや骨を作るカルシウム、血の成分となる鉄、またおなかの調子をととのえる食物繊維などその他多くの栄養素が含まれています。特に大豆は豆腐や納豆、しょうゆや味噌などの原料であり、私たちの食生活に欠かせないものになっています。2月の給食では大豆ごはんやお豆のトマト煮、呉汁に大豆をたくさん使用しています。ご家庭でも豆をいろいろな料理に使って、味わってみてください。

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。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

給食センター

[illegible]

給食センター

[illegible]