

母 学校給食献立表

平成23年12月 (15回)

長久手町立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
1 木	ちゅうかおこわ とりからあげレモンブ やさいスープ	発酵乳 ぶたにく・むきえび むきえだまめ・とりにく	ほししいたけ・たけのこ・にんじん レモン・はくさい・たまねぎ パセリ	かまい アルファ アルファかもちまい さとう・ごまあぶら・でんぶん こめあぶら・じゃがいも
2 金	にくじやがき さばのしおや はりはりぶ	牛乳 ぶたにく・さば	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・たくあん	ごはん じゃがいも・いとこんにやく さとう・ごまあぶら ごま
5 月	あつあげのふきよせ ちくわのごまてんぶ ゆかりあえ	牛乳 なまあげ・むきえび とりにく・けずりぶし ちくわ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ いんげん・キャベツ・きゅうり ゆかり	ごはん こんにやく・さとう でんぶん・くろごま・ごま てんぶらこ・こめあぶら
6 火	ポークビーンズ やきウインナー フルーツパバロア	牛乳 ぶたにく・だいず こなチーズ	にんじん・パセリ・たまねぎ バナナ・みかん・もも・パイ ン	ミルク じゃがいも・バター さとう・リリカル
7 水	ジャーチャン豆腐 かふうあえ ミニトマト(小2こ・中3こ)	牛乳 ぶたひきにく・なまあげ ロースハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん ねぎ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・ミニトマト	ごはん ごまあぶら・でんぶん ごま・こめあぶら さとう
8 木	① スイートコーンスープ サーモンカツ かみまるくん きりぼしだいこんサラダ	牛乳 たまご・むきえび とりにく・ロースハム さけ	とうもろこし・ねぎ・はくさい ほししいたけ・きりぼしだいこん にんじん・きゅうり	バター でんぶん・こめあぶら オリーブあぶら・さとう パンこ
9 金	カレーライス コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ベーコン・サイコロチーズ ぶたにく・きゅうりにく	にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・キャベツ・とうもろこし・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ	むぎ じゃがいも・こめあぶら こむぎ・バター・アーモンド オリーブあぶら・さとう じゃがいも・パンこ
12 月	ごはん(ライスバック)る みそしたあげ ちんねんのおひたし こまつなのおひたし	牛乳 とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・けずりぶし とりにく	だいこん・にんじん・ねぎ こまつな・キャベツ・もやし	ごはん こめあぶら・さとう でんぶん・こむぎ・さとう
13 火	クラムチャウダー フレンチサラダ オレングジ 1/4こ	牛乳 あさり・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・キャベツ・きゅうり とうもろこし・オレンジ	ミルク じゃがいも・バター こむぎ・こめあぶら オリーブあぶら
14 水	のっぺいしる あおじしる いわしのしょうがに	牛乳 ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし いわし	だいこん・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり・あおじそ しょうが	ごはん さとも・でんぶん さとう
15 木	ごもくラーメン ぎょうざ ナム	牛乳 ぶたにく・チキンハム ぶたにく	キャベツ・にんじん・ねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・だいこん キャベツ・たまねぎ	めん さとう・ごまあぶら ごま ごまあぶら
16 金	ぶたまじる たまご ツナマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・けずりぶし・わかめ たまごのり・オイルツナ たまご	にんじん・だいこん・ねぎ ごぼう・きゅうり	ごはん マヨネーズ さとう
19 月	さわにわん ぶりのてりや ちくさあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ けずりぶし・ぶり あぶらあげ	ねぎ・えのきたけ・みつば にんじん・ほうれんそう・もやし	ごはん さとう・でんぶん
20 火	たまごスープ ベーコンサラ ベヨグルトあえ	牛乳 とりにく・たまご ベーコン・ヨーグルト	ねぎ・とうもろこし・きゅうり キャベツ・にんじん・みかん バナナ・もも・パイ ン	ミルク こめあぶら・でんぶん オリーブあぶら さとう
21 水	コーンピラフ あんかけハンバーグ コンソメスープ	牛乳 とりにく・うずらたまご ベーコン ぎゅうにく・ぶたにく	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・パセリ	かまい バター・さとう でんぶん パンこ・でんぶん・さとう

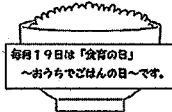
*太字は、加工食品の主な材料です。 ◎は、業者が直接学校へ配送し、容器も回収します。

〈献立について〉

- 12月5日(月) 「ちくわのごまてんぶら」
ちくわにくろごまとしろごまをつけて揚げます。
味わって食べましょう。
- 12月7日(水) 「ジャーチャン豆腐」
マーボー豆腐の豆腐を生揚げに変えたものです。
- 12月8日(木) 「切り干しだいこんのサラダ」
月に一度のかみまるくんの日です。
よくかんで食べましょう。
- 12月16日(金) 「手巻きごはん」
手巻きのりにごはん、卵焼きをのせて食べましょう。

長久手町でとれた野菜が給食に登場しますよ!

大根 12日 東小前 小倉圭子さん
白菜 1日、8日、20日 東小前 小倉圭子さん



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。

紙配合率100%再生紙を利用しています。 白色度 70% **R100**

あゆ やす はや おき あさ
冬休みも、早ね 早起き 朝ごはん!!

今年も残すところあとわずかととなりました。
また、学校がお休みだからと言って、夜ふかししたり、朝ねぼろしたりと
いったことがないよう、早ね 早起き 朝ごはんを心がけ、元気に新年
をむかえましょう。

☆冬休み☆
食生活チェック表

- 基本は、早ね 早起き 朝ごはん!
朝ごはんは1日の始まりです。
朝ごはんはしっかり食べよう。
- 朝・昼・夕の3食を バランスよく食べましょう。
ごはんの量、おかずの量、たんぱく質、野菜、果物、乳製品、魚などをバランスよく食べよう。
- 夕ごはんの後は、すぐ横をみぎいて、早めに寝る したくをしましょう。
夜ふかししてテレビを見たり、夜食を食べたりしないで寝よう。
- 外で元気に遊ぼう。
寒いからといって、手あらい・うがいをするのを忘れずに!
- おうちの人のお手伝いをしましょう。
洗い物やそうじ、朝ごはん作りなど…何ができるかな?
- おやつは食べる量と時間を考えて。
何をしながらだと、ついダラダラ食べてしまいます。
- 苦手な食べ物にもチャレンジ!!
毎日の食生活の目標も考えてみてね。

