

平成28年
2月20回

学校給食献立表

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月	こさばのからあげ ごまじるしえ		牛乳 あぶらあげ・しろみそ・あかみそ さば	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・もやし・キャベツ	ごはん さといも・ごま・こめあぶら でんぶん・さとう
2火	イタリアンスパゲッティ やさしいときのバ フルーツパロア(乳)		牛乳 ウインナー・ぶたひきにく ちょうりょうぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん トマトジュース・チンゲンサイ・キャベツ しめじ・しいたけ・みかん・もも・パイン	ごはん スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・こめあぶら・リリカル
3水	とうふのかばやき こまつなのおひたし	せつぶんめ	牛乳 とりにく・とうふ・かまぼこ いわし・せつぶんめ	にんじん・えのきたけ・ねぎ こまつな・キャベツ・もやし	ごはん こめあぶら・さとう
4木	にんじんのじゃが れんこんつくね(小2・中3) かぶのあまずけ		牛乳 ぶたにく・れんこんつくね	たまねぎ・にんじん・こんにゃく グリーンピース・かぶ・あかかぶづけ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら
5金	マシウロンボウ(小1・中2) ゆたかあえ		牛乳 とうふ・ぶたひきにく・あかみそ ロースハム・ショウロンボウ	ねぎ・しょうが・にら・キャベツ きゅうり・ほししいたけ	ごはん さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・こめあぶら
8月	ぶおりの たんぱく		牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こんにゃく はくさい・ほうれんそう・こまつな もやし・りんご	ごはん さとう・こめあぶら
9火	クラムチャウダー(乳) ティックのロッケ キャベツとコーンのサラダ		牛乳 あさり・ベーコン ちょうりょうぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・いんげん	ごはん じゃがいも・バター・さとう スティックコロッケ・こむぎこ こめあぶら・オリーブあぶら
10水	みそけんちん ぶたにくのしょうがいため だいのんサラダ		牛乳 とりにく・とうふ・あかみそ しろみそ・ぶたにく・オイルツナ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ こんにゃく・しょうが・たまねぎ レモンかじゅう・きゅうり	ごはん さとう・でんぶん・こめあぶら
12金	ちゅうめさ わはるま	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 ぶたにく・わかめ・えび はるまき・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ ほししいたけ・むきえだまめ	ごはん アルファかもちまい・さとう こめあぶら・ごまあぶら
15月	さんべい じりくのかうた なまあげ		牛乳 さけ・とうふ・あぶらあげ とりにく・ぶたにく・こめひじき なまあげ	だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ レモンかじゅう・こんにゃく とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら
16火	ちゅうかどうふ にんだんごめずあんか はるさめ		牛乳 とりにく・とうふ・わかめ えび・にくだんご・ロースハム	ねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら・さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら
17水	のっぺい さんまのぎんがみやき キャベツとツナのあえもの		牛乳 ぶたにく・あぶらあげ さんまのぎんがみやき オイルツナ	だいこん・にんじん・ねぎ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	ごはん さといも・でんぶん・さとう こめあぶら
18木	ミートソースかけ(乳) はなやさいのたまごなまヨサ ラダレ		牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース アロココリー・カリフラワー・キャベツ とうもろこし・オレンジ	ごはん バター・さとう・こめあぶら たまごなまヨネーズ
19金	しろみそ しおこんぶあえ		牛乳 だいち・とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ・ホキ しおふきこんぶ	ねぎ・にんじん・だいこん・こんにゃく はくさい・きゅうり	ごはん さといも・こめあぶら・ごま さとう
22月	ワニタン ピンバ(肉そぼろ・いりたまご(卵)) ナムル		牛乳 とりにく・ぶたひきにく・たまご	もやし・ねぎ・はくさい・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく たけのこ・チンゲンサイ・だいこん	ごはん ワニタン・さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら
23火	ポレロ ろみざかなフライ アメリカンサラダ(乳)	コアぎゅうにゅうのもと	牛乳 ウインナー・しろみざかな ベーコン・サイコロチーズ	かぶ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・グリーンピース きゅうり・キャベツ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・ポテトチップス コアぎゅうにゅうのもと
24水	こは えびだんごのうすくず りやきハンバーグ	◎カスタードプリン(卵乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ えびだんご・とうふ・ハンバーグ カスタードプリン	にんじん・みつば・だいこん・ごぼう ほししいたけ	ごはん アルファかもちまい・でんぶん さとう・こめあぶら
25木	かい いそかあ えん	なっとう	牛乳 ぶたにく・はんぺん・がんもどき うずらたまご・かくざりこんぶ きざみり・なっとう	こんにゃく・だいこん・にんじん ほうれんそう・はくさい・いよかん	ごはん さとう
26金	ぶた とりにく な		牛乳 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ・とりにく	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう なばな・ほうれんそう・キャベツ	ごはん でんぶん・こめあぶら・ごま さとう
29月	カ オレ ム えだまめ ライス(乳) ツ(卵) サラダ		牛乳 ぶたにく・こなチーズ・オムレツ ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト・パナ ナりんご・むきえだまめ・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう

◎は業者が直接学校へ配送します。○HPに詳細な材料表がのっています。

【献立について】

- 3日(水) 節分(3日)にちなみ「いわしのかばやきふう」「せつぶんめ」です。「いわし」と「豆」を食べて邪気をはらい、春に向けて気持ちを整えましょう。
- 8日(月) かみまるくんの日です。「りんご」をよくかんで食べてください。よくかむことで胃を強くしたり、肥満防止につながったり、虫歯を予防します。
- 9日(火) セルフサンドパンです。「サンドイッチロールパン」に「スティックコロッケ」と「キャベツとコーンのサラダ」をはさんで食べてください。
- 15日(月) 「さんべいじり」です。北海道の郷土料理でこんぶだしをとって鮭が入る具だくさんの汁です。
- 18日(木) 「はなやさいのたまごなまヨササラダ」です。旬の花野菜であるブロッコリーやカリフラワーをマヨネーズ味に味付けします。
- 22日(月) 「ピンバ」の「いりたまご」は小ボールに入れてクラスに配ります。ごはんには「にくそぼろ」と「いりたまご」、「ナムル」をのせて食べてください。

―長久手市の野菜が給食に登場します―

【だいこん】	1日(月)	(有)東海さん、秋谷純子さん
【キャベツ】	2日(火)	原田晋宏さん
【はくさい】	8日(月)	原田晋宏さん、(有)東海さん

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。
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。参考になしてください。



ぜつぶん
節分3択クイズ

レベル★☆☆ひんたん
レベル★☆☆ちよとむすけいし
レベル★☆☆とつてもむすけいし

Q1 「節分」とは、どんな
このこというでしょう?
①鬼がこえんはる ②豆や福をまき
③鬼がこえんはる

Q2 豪華なつくりの大豆は
いろいろな食品に加工
されますが、そのうち
大豆が入っていない
のはどれでしょう?
①しょうが ②はんぺん
③とうふ

Q3 節分に食べる「恵方巻」の「恵方」
とは、どういう意味でしょう?
①恵みの向いの方 ②恵みの向いの方 ③恵みが来る方

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

【毎月19日は食育の日】 ② 20 【毎月19日は食育の日】 ② 20 【毎月19日は食育の日】 ② 20

【毎月19日は食育の日】 ② 20 【毎月19日は食育の日】 ② 20 【毎月19日は食育の日】 ② 20

平成28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	材料名など	主食	おやつ
1月	わかめスープ 干大根の炒めナムル	よいこ牛乳	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	ごはん	ブルーヨーグルト
2月	チキンライス コンソメスープ 持ちししゃもフリッター	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／ベーコン・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ	チキンライス	えびせんべい
3月	すまし汁 巻き寿司の具(ツナマヨネーズ) 手巻きし	よいこ牛乳 マヨネーズ 手巻きのり	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／きゅうり・にんじん・まぐろ油漬／ごま／いわし開き・しょうが	ごはん	みかん
4月	やきそば 大根こん入りつくね	よいこ牛乳	やきそば麺・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉／大根・鶏もも肉・にんじん・ねぎ	ロールパン	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかんと 0.1歳児：かぼちゃポーロ
5月	えびしんじょ やしとひじきの和え 五目金	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	えびだんご・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ／もやし・ひじき・にんじん・ほうれん草／豚もも肉・こんにゃく・ごぼう・ピーマン・にんじん・いんげん・ごま・ごま油	ごはん	くまさんサブレ
6月	土ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	五豆の目 けんちんしののあんか	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・うずら卵・ごぼう・干しいたけ・ねぎ／ひじき・大豆・とうもろこし・いんげん／けんちんしのだ・枝豆	ごはん	ヨーグルト
9月	沢ごみ 煮和 みそ和 か	よいこ牛乳	大根・茎わかめ・豚もも肉・にんじん・豆腐・ねぎ／ほうれん草・にんじん・ちくわ・ごま	ごはん(各国炊飯)	カリポテミニ
10月	チンゲン菜 肉団子の甘酢あんか	よいこ牛乳	鶏もも肉・あさり・たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ／ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油／肉団子・ねぎ・にんじん	ごはん	ベジタブルせんべい
12月	いかと里芋 鶏肉の風味焼	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	しらす干し・あおりの粉／いか・里芋・はんぺん・にんじん・いんげん・干しいたけ／キャベツ・きゅうり・ゆかり粉／鶏もも肉・ねぎ・しいたけ・にんじん・レモン果汁	ごはん	スティック菓子
13月	ソナーゼ	白桃豆乳		ハムロールパン	
15月	マハインボ しゅー	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	水族館クッキー
16月	クリムシ フランクフル	よいこ牛乳	鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・とうもろこし・パセリ・スキムミルク・バター・粉チーズ／キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬／フランクフルト・たまねぎ	ロールパン (切り込み)	塩せんべい
17月	石群五 目厚焼	よいこ牛乳	はくさい・大根・豆腐・にんじん・さけ・しいたけ・ねぎ／きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	ミレービスケット 野菜&果物ジュース
18月	ミコ ー	よいこ牛乳	あいびき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・粉チーズ・バター／とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	ソフト麺	スティックパン 発酵乳
19月	関千 わ	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・たまはんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉／ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ	ごはん	2～5歳児：バナナチップ 0.1歳児：赤ちゃんせんべい
20月	型抜き オレン	土曜日牛乳		おにぎり	
22月	もち豆 大豚肉のしょうが	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・鶏もも肉・干しいたけ／大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆／豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	ブルーベリーゼリー
23月	ハッシュ ボサケ	よいこ牛乳 マヨネーズ	豚もも肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・粉チーズ・バター・生クリーム／じゃがいも・ハム・きゅうり／さけ・バター	ごはん(各国炊飯)	おさかなサブレ
24月	高野豆腐 白さばの野菜あん	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん／はくさい・ほうれん草・ごま／さば・にんじん・もやし・いんげん	ごはん	オレンジ
25月	じゃこ 根鶏から揚げ	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し／大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／鶏もも肉・レモン果汁	じゃこごはん	野菜ほうろ
26月	大磯 根の香	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが／ほうれん草・もやし・キャベツ・のり	ごはん	お米のタルト
27月	一口チ	土曜日牛乳		おにぎり	
29月	里芋のすま おあげの煮	よいこ牛乳	里芋・かまぼこ・えのきたけ・にんじん・みつば／キャベツ・にんじん・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし／生揚げ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・いんげん・鶏もも肉・えび	ごはん	ぶどうゼリー

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の日のことでしたが、今では立春の前日の豆を年をいうようになりました。節分にいう豆を年豆と、や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、ひらぎの皮に焼いたいわしの頭をさした「やがしがし(焼肌)」には、鬼(病気や災い)を追いちらうという意味があります。



和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみどりやしゅうじ、納豆になり、炒って粉にすると、きな粉になります。また、大豆のしほ汁に力を加えると固まらせるとは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品にみえます。食事の中から大豆製品を探して食べてみましょう。



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

2月3日の節分には、「いわしの福焼き」を給食で出します。いわしを食べて、元気に過ごしましょう。