



# 学校給食献立表

平成27年2月(19回)

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
2月	えびピラフ(乳) やさいたっぷりスープ とりにくのマーマレードやき	◎いちご ヨーグルト(乳)	牛乳 ベーコン・えび ぶたにく・とりにく いちごヨーグルト	とうもろこし・グリーンピース にんじん・はくさい・セロリー たまねぎ・パセリ	かまい アルファ バター・じゃがいも マーマレード
3月	ぶたじける かぶのあまずけ 火いわしのごまじょうゆあげ	せつぶんまめ	牛乳 ぶたにく・とうふ・いわし あぶらあげ・あかそみ わかめ・せつぶんまめ	にんじん・だいこん・ねぎ ごぼう・かぶ・あかかぶづけ	ごはん さとう・こめあぶら ごま
4月	なまあげのちゅうかいため かふうあえ 水コーンしゅうまい(2こ)		牛乳 ぶたにく・えび・いか なまあげ・ロースハム コーンしゅうまい	しょうが・にんじん・グリーンピース たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら・でんぶん ごま・さとう
5月	ミートソースかけ(乳) ツナサラダ 木チキンナゲット(小2こ・中3こ)	マヨネーズ(卵)	牛乳 ぶたひきにく こなチーズ・オイルツナ チキンナゲット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	めんソフト バター・さとう マヨネーズ
6月	よしのじめる もくまめ 金さわさいきょうやき		牛乳 とりにく・なまあげ だいたく・ぶたにく・こんぶ さわさいきょうやき	にんじん・だいこん・ねぎ はくさい・こんぶにやく グリーンピース	ごはん こめあぶら・でんぶん さとう
9月	ドライカレー アーモンドサラゴ	スライス アーモンド	牛乳 ぶたひきにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ いんげん・きゅうり・りんご	ごはん アーモンド・さとう オリーブあぶら
10月	ちゅうかさーす パンサンズー 火エビのチリソースに		牛乳 とりにく・とうふ・えび ぶたひきにく	ねぎ・はくさい・もやし・キャベツ きゅうり・にんじん・にんにく しょうが・たまねぎ・たけのこ	ごはん ごまあぶら・ごま こめあぶら・さとう でんぶん
12月	スイートコーンサラダ エーだもてサラダ 木パンプキンコロッケ	ごまドレッシング (卵)	牛乳 えび・くきわかめ とりにく・チキンハム	とうもろこし・ねぎ・きゅうり・キャベツ パセリ・パンプキンコロッケ はくさい・ほししいたけ・えだまめ	パンソフト ごまドレッシング ごまあぶら・でんぶん ごまドレッシング
13月	あわせみそしる おこのみどんぶり(卵) 金こまつなのおひたし	いりたまご(卵)	牛乳 とうふ・わかめ・あぶらあげ あかみそ・しろみそ・たまご とりひきにく・オイルツナ	にんじん・ねぎ・はくさい だいこん・ほししいたけ・こまつな キャベツ・もやし	ごはん さとう・こめあぶら
16月	ひなきずり なばなのごまあえ 月いわしのかんろに(2ひ)		牛乳 とりにく・やきとうふ かまぼこ・いわしかんろに	いとこんにやく・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ・なばな もやし	ごはん なまふ・さとう・ごま
17月	ワンタンスープ きりぼしだいこんのため 火きょうざ(小2こ・中3こ)		牛乳 とりにく・やきぶた ぎょうざ	もやし・ねぎ・たけのこ・はくさい にんじん・ほししいたけ きりぼしだいこん・にら	ごはん ワンタン・ごま ごまあぶら・さとう
18月	ハッシュドライス(乳) ミニトマトサラダ 水ミニトマト(小2こ・中3こ)	コーヒークリーム ミニトマトドレッシング (卵)	牛乳 ぶたにく・なまクリーム チキンハム	にんじん・たまねぎ・セロリー グリーンピース・トマトジュース キャベツ・きゅうり・ミニトマト	ごはん こむぎこ・バター・さとう コーンスロッドレッシング コーヒー・きゅうりにゅうのもと
19月	みそうどん アーモンドあえ 木いかのてんぷら		牛乳 あぶらあげ・とりにく かまぼこ・あかみそ いかのてんぷら	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・ほうれんそう・もやし	うどん さとう・アーモンド こめあぶら
20月	かんとろに(卵) 金ブロックのごまあえ 1/4		牛乳 ぶたにく・はんぺん うずらたまご・かんもどき かくざりこんぶ	こんにやく・だいこん・にんじん ブロッコリー・いよかん	ごはん さとう・ごま
23月	かもだんご 月さばのぎんがみやき		牛乳 あいがもだんご あぶらあげ さばのぎんがみやき	にんじん・だいこん・ねぎ ほうれんそう・もやし	ごはん さとう
24月	カレーライス(乳) 火ふくじンドレッシング サラダ		牛乳 ぶたにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・トマト パナチ・りんご・ふくじんづけ キャベツ・きゅうり・オレンジ	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター さとう
25月	けんちんしのだ 水さつまびる		牛乳 ぶたにく・とりにく あかみそ けんちんしのだ	ごぼう・こんにやく・いんげん にんじん・だいこん・ねぎ えだまめ	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま さつまいも・でんぶん
26月	ホタテのクリームに(乳) 木ハンバーグのトマトソースかけ		牛乳 はたて・とりにく こなチーズ・なまクリーム チキンハム・ハンバーグ ちょうりょうきゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ・きゅうり キャベツ	パンソフト じゃがいも・こむぎこ バター・こめあぶら オリーブあぶら・さとう
27月	ごもくごはん 金れんこんサンドフライ	◎ミルクプリン(乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ ぶたにく・あぶらあげ れんこんサンドフライ ミルクプリン	ごぼう・ほししいたけ・だいこん にんじん・ねぎ	かまい アルファ アルファかもちまい さつまいも・でんぶん さとう・こめあぶら

◎は業者が直接学校へ配送します。

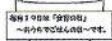
○HPに詳細な材料表がのっています。

## 〈献立について〉

2月3日(火) 節分にちなみ節豆といわしがつきます。

2月9日(月) かみまる君の日です。「りんご」をよくかんで食べてください。「アーモンドサラダ」のスライスアーモンドはクラスに別添えでいきます。配膳する直前にまぜてください。

2月13日(金) 「おこのみどんぶり」に別添えのいり卵がつきます。ごはんの上にそぼろといり卵をのせて食べましょう。

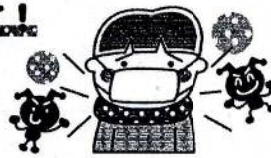


長久手市の野菜が給食に登場します。

はくさい 2日・6日 小倉圭子さん  
にんじん 2日・4日・5日・9日・16日  
(有) 東海さん 奥語宮丸さん

## 風邪がはやってます!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活躍する季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪をひいてしまったら...

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

### 風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。

**ビタミンAを含む**

鶏ささみ肉、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しょうが

**高たんぱく・低脂肪**

卵、白身魚

**おがゆ**

うどん、にゅうめん

食べやすく消化に良いもの

体を温める

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%



