



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・グリンビース にんじん・はくさい・セロリー たまねぎ・パセリ	かアルファ バター・じゃがいも マーマレード
3火	ぶたじる かぶのあまづけ 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水	なまあげのちゅうかいため かぶうあえ コーンしゅうまい(2c)		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・グリンビース たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ キヤベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら・でんぶん ごま・さとう
5木	ミートソースかけ(乳) ツナサラダ チキンナゲット(小2c・中3c)	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・グリンビース キヤベツ・きゅうり・とうもろこし	めソーブル バター・さとう マヨネーズ
6金	よしのじる ごもくまめ きわらさいきょうやき		牛乳	とりにく・なまあげ だいすき・ぶたにく・こんぶ さわらさいきょうやき	にんじん・だいこん・ねぎ はくさい・こんにゃく グリンビース	ごはん こめあぶら・でんぶん さとう
9月	ドライカレー アーモンドサラダ かきまるりんご	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 グリンビース・キヤベツ 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火	ちゅうかスープ パンサンスー 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・キヤベツ 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 ごめあぶら・さとう でんぶん
12木	スイートコーンスープ えだまめサラダ パンブキンコロッケ	ごまだれッシング(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・キヤベツ バセリ・パンブキンコロッケ はくさい・ほししいたけ・えだまめ	パロクロ ごま ごめあぶら・でんぶん ごまだれッシング
13金	あわせみそしる おこのみどんぶり(卵) 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 あかもぞ・しづみそ・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 キヤベツ・もやし	ごはん さとう・こめあぶら
16月	ひきずり なばなごまあえ いわしかんろに(2b)		牛乳	とりにく・やきどうふ かまぼこ・いわしかんろに	いとこんにゃく・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火	ワンタンスープ きりほしだいこんのいためナマル ぎょうざ(小2c・中3c)		牛乳	とりにく・やきぶた ぎょうざ	もやし・ねぎ・たけのこ・ほくさい にんじん・ほししいたけ きりほしだいこん・にら	ごはん ワシタン・ごま ごまあぶら・さとう
18水	ハッシュドライス(乳) ココルスローラダ ミニトマト(小2c・中3c)	コーヒーぎゅうのもの コールスロードレッシング(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・ヤロリー グリンビース・トマトジュース キヤベツ・きゅうり・ミニトマト	ごはん ごむぎこ・バター・さとう コールスロードレッシング コーヒーぎゅうのものと
19木	みそうどん アーモンドあえ いかのてんぶら		牛乳	あぶらあげ・とりにく かまぼこ・あかもそ いかのてんぶら	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・はうれんそう・もやし	うどん さとう・アーモンドご めあぶら
20金	かんとうに(卵) ブロッコリーのごまあえ いよかん1/4		牛乳	ぶたにく・はんべん うずらたまご・がんもどき かくぎりこんぶ	こんにゃく・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	かもだんごじる あえ 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 はうれんそう・もやし	ごはん さとう
24火	カレーライス(乳) ふくじんドレッシングサラダ オレンジ		牛乳	ぶたにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・トマト バナナ・りんご・ふくじんづけ キヤベツ・きゅうり・オレンジ	ごはん じやがいも・こめあぶら ごむぎこ・バター さとう
25水	けんちんしのだら ごもくきんぴら さつまじる		牛乳	ぶたにく・とりにく あかもそ けんちんしのだら	ごぼう・こんにゃく・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 ごめあぶら・ごま さつまいも・でんぶん
26木	ホタテのクリーム(乳) グリーンサラダ 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 ちゅうりょうぎゅうゆうにゅうき	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・バセリ・きゅうり キヤベツ	パン じやがいも・こむぎこ バター・ごめあぶら オリーブあぶら・さとう
27金	ごもくごはん のつべいじる れんこんサンドライ	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	かアルファ アルファかもちまい さといも・でんぶん さとう・ごめあぶら

◎は業者が直接学校へ配達します。

○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) 節分にちなみ節分豆といわしができます。

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いでいきます。配膳する直前にませてください。

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 輿宮丸さん

風邪がはやっています!

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」が活発になる季節です。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て、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

安静

風邪のときにオススメの食事

食べやすく消化に良いもの
おかゆ
うどん
うどん
にゅうめん
野菜
白身魚
高たんぱく・低脂肪

風邪をひいたら…

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めましょう。

*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——

にんじん
にら
はうれん草

ねぎ

しょが

体を温め——

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%

P100



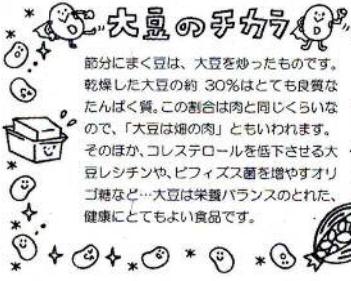
保育園給食献立表

平成27年2月

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
2月 2日	豚酢の汁物	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・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐／きゅうり・わかめ・しらす干し／ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油	ごはん	ブルーベリーゼリー
3月 3日	ふだんま大根の炒め物	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのきだけ・焼き豆腐・干ししいたけ／大根・きゅうり・ハム・ごま油／いわし・ねぎ・青のり粉	ごはん (各園炊飯)	おさかなサブレ 発酵乳
4月 4日	海鮮中華飯	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・あさり・いか・えび／きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	おかつのケーキ
5月 5日	ミニトマトのサラダ	よいこ牛乳	合いびき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・粉チーズ・バター／いんげん・にんじん・ハム	ソフト麺	カリボテミニ
6月 6日	五目火鍋	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・ねぎ／大豆・こんにゃく・ごぼう・にんじん・豚もも肉／ほうれん草・キャベツ・のり	ごはん	ヨーグルト
7月 7日	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
8月 9日	オレジ肉即席	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・干ししいたけ・にんじん／たくあん漬け・きゅうり・ごま	ごはん	かみかみおやつ 2歳児：折縞さんかんどう 0.1歳児：かまちやボーロ
9月 10日	火チフ入サ和え	よいこ牛乳	ベニス・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリンピース／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん・チーズ／黄桃・みかん・パイン・バナナ	ロールパン	カルテツウエハース 野菜&果物ジュース
10月 12日	あさりの炊き込みごはん	よいこ牛乳	米・あさり・にんじん・ごぼう・干ししいたけ・しょうが／ジャガポーラー・はくさい・大根・にんじん・豚もも肉・ねぎ・干ししいたけ／鶏もも肉・レモン果汁	あさりの 炊き込み ごはん	小魚ほんせん
11月 13日	木鶏から揚げレモン汁	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・玉はんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉・キャベツ・にんじん・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし	ごはん	水族館クッキー
12月 14日	東京カレー	土曜日牛乳		おにぎり	
1月 16日	和風ハンバーグ	よいこ牛乳	きしめん・豚もも肉・かまぼこ・にんじん・ねぎ・干ししいたけ／ほうれん草・にんじん・油揚げ／ハンバーグ・大根	ごはん	りんごゼリー
2月 17日	ましまみぞひじき	よいこ牛乳	豆腐・えのきだけ・ほうれん草・干ししいたけ・かまぼこ／鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま／ひじき・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・グリンピース	ごはん (各園炊飯)	2歳児：ハナナチップ 0.1歳児：赤ちゃんせんべい
3月 18日	高野豆腐のたまごじ	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・たまご・にんじん・干ししいたけ・ちくわ・いんげん／なばな・にんじん・もやし・ごま／さば	ごはん	ベジタブルせんべい 野菜&果物ジュース
4月 19日	木コールスローマミニ	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・パナナ・りんご・粉チーズ／キャベツ・にんじん・とうもろこし	白玉うどん	カルテツゴフレット 発酵乳
5月 20日	中華豆芽	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま油	ごはん	カステラドッグ
6月 21日	ソーセージ	白桃豆乳		ツナパン	
7月 23日	吉野手巻き	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／きゅうり・にんじん・まぐろ油漬け・ごま	ごはん	オレンジゼリー
8月 24日	クリームシチューブロッコリーソテー	よいこ牛乳 りんごジャム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・スキムミルク・鶏むね肉・粉チーズ・バター・バセリ／ブロッコリー・にんじん	スライスパン	なかよしせんべい
9月 25日	中華スープ春巻	よいこ牛乳	にんじん・マロニー・干ししいたけ・鶏もも肉・はくさい・ねぎ／もやし・ほうれん草・にんじん・ハム・ごま・ごま油	ごはん	ステイックパン 発酵乳
10月 26日	木チキンライス	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリンピース／ペーパー・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バセリ／かぼちゃ・たまねぎ・バセリ・チーズ	チキンライス	ブルーンヨーグルト
11月 27日	金カレーライス	よいこ牛乳	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／キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・とうもろこし	麦ごはん	畑のクラッカー 発酵乳
12月 28日	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	

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
筋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



* 大豆の手から

節分にまぐろ豆は、大豆を炒ったものです。乾燥した大豆の約30%はとても良質なたんぱく質。この割合は肉と同じくらいなので、「大豆は肉の肉」ともいわれます。そのほか、コレステロールを低下させる大豆レシチンや、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖など…大豆は栄養バランスのとれた、健康にとてもよい食品です。

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。

～～長久手市の野菜～～
2月の上旬中旬で使用する人参は長久手市でとれた野菜です。

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。参考にしてください。

2月3日は節分の日です。
鬼はいわしが嫌いなので、節分の日にいわしを食べる風習があります。
また、とげがあるヒイラギの枝にいわしの頭を刺して、玄関などに飾るのは、悪い鬼を追い払ってくれるという考え方からです。
給食では、いわしの香味揚げを出します。いわしを食べて、元気な体を作り、悪い鬼を追い払いましょう。

古紙配合率100%再生紙を利用してしています。白色度70%

