

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものとなるもの		主に体の調子を整えるものとなるもの		主にエネルギーのもととなるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1金	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき あかしそあえ ぶたじる	さけの塩こうじ焼き(さけ)	牛乳		赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さけの塩こうじ焼き(さとう)
4月	ごはん 牛乳 コーヒーぎょうにゅうのもと ショウロンポウ(2こ) はるさめサラダ ちゅうかとうふじる	ショウロンポウ(ぶた肉) ハム ぶた肉 とうふ	牛乳			ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ) キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ たけのこ もやし	ごはん コーヒーぎょうにゅうのもと(さとう) ショウロンポウ(はるさめ でんぶん 小麦粉) はるさめ さとう ごま油 ごま油
5火	小 ごもくごはん 牛乳 とりのからあげレモンつけ はななまほこのすましじる	とり肉 かまぼこ 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	にんじん	ごぼう 干しいたけ レモンかじゅう えのきたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう でんぶん さとう 米油 米油
5火	中 せきはん 牛乳 とりのからあげレモンつけ はななまほこのすましじる しおこんぶあえ ◎もものタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ 桃のタルト(豆乳)	牛乳	塩こんぶ	みつば にんじん	レモンかじゅう えのきたけ はくさい きゅうり 桃のタルト(もも)	赤飯(ごはん もち米 あずき) でんぶん さとう 米油 桃のタルト(さとう 米粉とろろこ粉 水あめ でんぶん) 桃のタルト(植物油)
6水	こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(2こ) えだまめサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉とレバー) ベーコン	牛乳 あおのり粉	にんじん	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) えだまめ キャベツ きゅうり	小型ロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぶん 米粉 パン粉 さとう) さとう レバー入りつくね(植物油) 米油
7木	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ(乳) オムレツ(卵) アーモンドサラダ ●アーモンド	ぶた肉 牛肉 ぶたレバー オムレツ(卵) ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんじん いんげん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ソフトスパゲティ式めん さとう オムレツ(でんぶん) さとう オリーブ油 アーモンド
8金	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき にくじゃが よしのじる あじつきかんそうどうふ	さんま銀紙焼(さんま みそ) ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ 味付け乾燥とうふ(とうふ きな粉)	牛乳	にんじん にんじん	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さんま銀紙焼(さとう 米粉) じゃがいも さとう でんぶん 味付け乾燥とうふ(小麦粉 さとう) 米油 ごま油
11月	ちゅうかおこわ 牛乳 あいちのやさいはるまき ワントンスープ ◎やさいゼリー	ぶた肉 むきえび 愛知の野菜春巻(とり肉) とり肉	牛乳	にんじん 愛知の野菜春巻(にんじん) にんじん	にんじん やさいゼリー(にんじん)	干しいたけ たけのこ えだまめ 愛知の野菜春巻(キャベツ れんこん) もやし ねぎ はくさい やさいゼリー(みかんかじゅう)	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう 愛知の野菜春巻(でんぶん さとう 小麦粉 水あめ) ワントン やさいゼリー(さとう) 米油 ごま油
12火	りんごパン(乳) 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ だいこんサラダ はたてのチャウダー(乳)	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉) はたて貝柱 はたてはくしみ ベーコン	牛乳	にんじん	にんじん パセリ	りんごパン(りんご) ハンバーグ(たまねぎ)たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	さとう さとう じゃがいも 小麦粉 バター 米油
13水	ごはん 牛乳 キャベツいりメンチカツ ささみときゅうりのうめあえ しろみそのごじる	キャベツいりメンチカツ(牛肉 ぶた肉) ささみ 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	にんじん	キャベツいりメンチカツ(キャベツ たまねぎ) もやし きゅうり ささみ 梅 ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん キャベツいりメンチカツ(でんぶん 小麦粉 とろろこ粉) さとう キャベツ入りメンチカツ(植物油) 米油
14木	ごはん 牛乳 あなごどんぶり きりほしだいごんのごますあえ とりだんごじる	あなご オイルツナ とり肉団子(とり肉)	牛乳	にんじん にんじん	にんじん	切干だいこん きゅうり とり肉団子(たまねぎ) だいこん ねぎ	ごはん さとう みずあめ さとう とり肉団子(でんぶん さとう) ごま
15金	げんまいごはん 牛乳 ビーフカレー(乳) ひじきサラダ ◎ごまドレッシング オレンジ	牛肉 オイルツナ	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん トマト にんじん	にんじん	たまねぎ パナナ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん ロウカット玄米 じゃがいも 小麦粉 ごまドレッシング
18月	小 せきはん 牛乳 とりにくふのうみやき しおこんぶあえ とうふじる ◎もものタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ 桃のタルト(豆乳)	牛乳	にんじん	にんじん	ねぎ 生しいたけ レモンかじゅう はくさい きゅうり えのきたけ ねぎ 桃のタルト(もも)	赤飯(ごはん もち米 あずき) さとう 桃のタルト(さとう 米粉とろろこ粉 水あめ でんぶん) 桃のタルト(植物油)
18月	中 ごもくごはん 牛乳 とりにくふのうみやき とうふじる ミニぶどうゼリー(2こ)	とり肉 かまぼこ 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ 生しいたけ レモンかじゅう えのきたけ ねぎ ミニぶどうゼリー(ぶどうかじゅう)	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さとう ミニぶどうゼリー(さとう 水あめ)
19火	こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(3こ) えだまめサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉とレバー) ベーコン	牛乳 あおのり粉	にんじん	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) えだまめ キャベツ きゅうり	小型ロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぶん 米粉 パン粉 さとう) さとう レバー入りつくね(植物油) 米油
21木	わかめごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ ちくさあえ さつまじる ◎どうにゅうプリン	ぶり竜田揚げ(ぶり) 油あげ とり肉 みそ 豆乳プリン(豆乳)	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ぶり竜田揚げ(でんぶん) さとう さつまいも 豆乳プリン(水あめ さとう)

◎は業者が直接学校へ配送します。●はクラス用のものです。都合により食材を変更させていただく場合があります。
6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

- 1日「さけのしおこうじやき」は、さけを塩こうじにつけたものを給食センターで焼きます。表面の白いものは、塩こうじです。そのまま食べられます。
- 5日 中学校は卒業をお祝いしたメニューです。中学3年生は最後の給食です。味わって食べてください。ご卒業おめでとうございます。
- 7日「アーモンドサラダ」にクラス用アーモンドがつきます。配膳に注意しましょう。
- 8日 かみまるくんの日です。「あじつけかんそうどうふ」をよくかんで食べましょう。歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
- 11日「あいちのやさいはるまき」は、愛知県産のキャベツ・れんこんが入っています。
- 12日「はたてのチャウダー」は、国産の水産物活用のため2月に引き続きはたて貝柱が給食に登場します。
- 14日「あなごどんぶり」は、貝をごはんといっしょに食べましょう。あなごの細かい骨がのこっていることがあります。注意して、よくかんで食べましょう。
- 15日「げんまいごはん」は、精米とふっくら食べやすく栄養豊富な愛知県産米を加工した金芽ロウカット玄米と一緒に炊きあげました。精米7に対して金芽ロウカット玄米3の割合です。
- 18日 小学校は卒業をお祝いしたメニューです。ご卒業おめでとうございます。
- 21日「ぶりのたつたあげ」の骨はとりのぞいでありますが、まれにのこっていることがあります。注意して食べましょう。

※8日「さんまのぎんがみやき」には、まれに魚卵が含まれることがあります。
☆長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



今月の愛知の野菜

キャベツ・きゅうり・セロリー・大根・にんじん・はくさい・パセリ・ほうれん草・みつば・生しいたけ



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。