

2026年1月

学校給食献立表

16回

長久手市立長久手給食センター

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 魚・肉・卵・だいず・だいすき製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
8木	ごはん 牛乳 ●だいこんばふりかけ ぐぞうに かみまるくん しおこんぶあえ りんご	とり肉 はんぺん	牛乳 塩昆布	だいこんばふりかけ にんじん	ごぼう はくさい キャベツ きゅうり りんご	ごはん 白玉もち	
9金	ごはん 牛乳 みそおでん うめおかあえ きなこもち	ぶた肉 はんぺん 生あげ みそ ささみ かつおぶし きなこ	牛乳	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり ねり梅	ごはん さといも さとう さとう 米粉だんご さとう	
13火	(小)ごはん 牛乳 (中)ちゅうかおこわ 牛乳 あげようざ(小2c・中3c) (小)きゅうりのごまじょうゆ ちゅうかコーンスープ ◎(中)アセロラゼリー	ぶた肉 えび ぎょうざ(ぶた肉)	牛乳	にんじん ぎょうざ(にら)	干しいたけ たけのこ えだまめ ぎょうざ(キャベツ たまねぎ) きゅうり どうもろこし たまねぎ ねぎ アセロラゼリー(アセロラかじゅう)	ごはん アルファー化米 アルファー化もち米 さとう ぎょうざ(パン粉 でんぶん 小麦粉) さとう	米油 ごま油 米油 ごま ごま油 米油
14水	ごはん 牛乳 にくみそひじきどん キャベツとツナのあえもの とうふじる	ぶた肉 みそ オイルツナ とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ しょが キャベツ きゅうり レモンかじゅう 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	米油 米油
15木	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) ポテトチップスサラダ ミニトマト(小1c・中2c)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ミニトマト	たまねぎ バナナ りんご きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 ポテトチップス	米油 バター
16金	ごはん 牛乳 いわしのうめに まなのごまあえ しろみそのごじる	いわし梅煮(いわし)	牛乳	いわし梅煮(赤しそ) まなこまつな にんじん にんじん	いわし梅煮(梅肉) もやし ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん いわし梅煮(さとう でんぶん) さとう さといも	ごま
19月	ごはん 牛乳 さわらのゆうあんやき ごもくきんぴら じゃがいものっぺいじる	さわら ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ゆずかじゅう ごぼう れんこん こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも でんぶん	ごま油 米油 ごま
20火	サンドイッチパンズパン(乳) 牛乳 ハンバーガー(ハンバーグのケチャップソースかけ) ハンバーガー(ミニサラダ) はくさいのシチュー(乳)	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆)	牛乳	にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	サンドイッチパンズパン さとう さとう 小麦粉	米油 バター 米油
21水	(小)ちゅうかおこわ 牛乳 (中)ごはん 牛乳 はるまき (中)きゅうりのごまじょうゆ はるさめスープ	ぶた肉 えび はるまき(ぶた肉)	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ はるまき(キャベツ たまねぎ たけのこ) きゅうり ねぎ はくさい もやし	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう ごはん はるまき(はるさめ 小麦粉) さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま油 ごま油
22木	ごはん 牛乳 だしまきたまごのあんかけ(卵) ブロッコリーのおひたし とりだんごじる	だし巻きたまご(たまご)	牛乳	プロッコリー にんじん にんじん	しょが はくさい 大根 たまねぎ ねぎ とり肉団子(たまねぎ)	ごはん さとう でんぶん だし巻きたまご(さとう) さとう とり肉団子(でんぶん さとう)	だし巻きたまご(植物油)
23金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかいため ショウロンボウ(2c) かふうあえ	ぶた肉 生あげ えび いか ショウロンボウ(ぶた肉) ハム	牛乳	にんじん	しょうが グリーンピース はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ ショウロンボウ(たまねぎ キャベツ) キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん ショウロンボウ(はるさめ でんぶん 小麦粉) さとう	ごま油 米油 ごま油
26月	ごはん 牛乳 てっかみそ あかしそあえ だんごじる	大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう しょが こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さとう ジャガポール(じゃがいも でんぶん)	米油
27火	ひじきごはん 牛乳 にぎすフライ さわにわん ◎おこめのタルト(卵・乳)	とり肉 油あげ ちくわ にぎすフライ(にぎす) ぶた肉 とうふ ゆば お米のタルト(たまご)	ひじき 牛乳 牛乳	にんじん みつば にんじん	ごぼう えだまめ ねぎ えのきだけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう にぎすフライ(パン粉 小麦粉)	米油 米油
28水	ごはん 牛乳 ひきぎり ひとしおづけ いよかん	とり肉 烹きとうふ かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい えのきだけ 大根 きゅうり いよかん	ごはん 生ふ さとう	米油
29木	ふくろいりきしめん 牛乳 ごもくしめん ちくわのいそべあげ(小2c・中3c) きりほしだいこんのごまづあえ	油あげ とり肉 かまぼこ ちくわ磯辺あげ(たら) オイルツナ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい 切干大根 きゅうり	きしめん ちくわ磯辺あげ(小麦粉 でんぶん さとう) さとう	米油 ごま
30金	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね ちぐあえ ぶたじる コーヒーさゆうにゅうのもと	キャベツいりつくね(とり肉) 油あげ ぶた肉 とうふ みそ コーヒーさゆうにゅうのもと	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツいりつくね(キャベツ えんどう豆) もやし 大根 ねぎ ごぼう	ごはん キャベツいりつくね(でんぶん さとう) さとう コーヒー牛乳のもと(さとう)	

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。

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〉

8日 かみまるくんの日です。「ぐぞうに」や「りんご」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。「ぐぞうに」は、長崎県島原半島地域の郷土料理です。

9日 11日の「鏡開き」にちなんで、「きなこもち」です。お正月に、神様や仏様、床の間などにお供えていた鏡もちを下げて、おしるこやせんざいなどに入れて食べます。「鏡開き」は1年間の幸運をみんなで分かち合う、という意味があり、「切る」という言葉は縁起が悪いので、鏡もちを割って食べます。そのため「鏡を開く」といいます。給食では、おもちの代わりに米粉だんごを使います。

14日「にくみそひじきどん」は新メニューです。ごはんにのせて食べましょう。

16日「長久手を食べる学校給食の日」です。「まなのごまあえ」には、長久手市の伝統野菜『真菜』を使用します。

24日~30日は「全国学校給食週間」です。愛知県産の食材や郷土料理を給食に取り入れることで、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、理解や関心を深めることを目的としています。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

9日「みそおでん」の大根、13日「ちゅうかコーンスープ」のにんじん、27日「お米のタルト」の米粉は、長久手市産も使用します。

※ 16日「いわしのうめに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜

真菜 大根 にんじん さといも キャベツ きゅうり ねぎ
はくさい パセリ みつば ミニトマト ブロッコリー ほうれん草毎月19日は「食育の日」
~おうちで ごはんの日~です。

★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。

1月の行事&記念日 3 択クイズ

1/1 元日
Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられています?
①知識が身に
つくよう
②恋がうまく
いくよう
③長生きできる
ように

1/7 人日の節句
Q2 この日に食べる春の七草の中の、スズシロとは何のこと?
① かぶ
② 大根
③ れんこん

1/11 塩の日
Q3 「塩少々」とは、どのくらい?
① 2本の指で
つまんだ量
② 小さじ1杯
③ コップ1杯

1/15 小正月
Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?
① たまご
② 梅干し
③ あずき

1/20 二十日正月
Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれています?
① 空正月
② 奇正月
③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間
Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?
① カレー ライス
② おにぎり、
焼き魚、
つけ物
③ コッペパン、
トマト沙律

Q3=① Q4=② Q5=③ Q6=② [第2回] 第2回の問題

Q1=① Q2=② Q3=③ Q4=② Q5=③ Q6=①