

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	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
8 木	 ごはん 牛乳 ●だいこんばふりかけ ぐぞうに しおこんがぁえりんご	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 あげぎょうざ(小2こ・中3こ) (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) とり肉	牛乳 牛乳	にんじん ぎょうざ(にら) にんじん	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 とうもろこし 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 でんぷん 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 しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん 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1こ・中2こ)	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 パナナ 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 しろみそごじる	いわし梅煮(いわし) 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	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 でんぷん) 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 でんぷん さとう じゃがいも でんぷん	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) とり肉	牛乳 粉チーズ 牛乳	にんじん にんじん パセリ	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) とり肉	牛乳 牛乳	にんじん はるまき(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 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) とり肉団子(とり肉)	牛乳	しょうが はくさい にんじん	しょうが はくさい 大根 たまねぎ ねぎ とり肉団子(たまねぎ)	さとう でんぷん だし巻きたまご(さとう) さとう とり肉団子(でんぷん 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だめ ショウロンボウ(2こ) 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 でんぷん ショウロンボウ(はるさめ でんぷん 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 赤しそ粉 にんじん	ごぼう しょうが 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 ジャガボール(じゃがいも でんぷん)	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	にんじん みつば にんじん	ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ	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) お米のタルト(小麦粉 米粉 さとう)	米油 米油 お米のタルト(マーガリン 植物油)
28 水	ごはん 牛乳 ひきずり ひとしおづけ いよかん	とり肉 焼きどうふ かまぼこ 塩昆布	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい えのきたけ 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 ごもくきしめん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのごまずあえ	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 ちくわ磯辺あげ(あおさ)	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 でんぷん 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 ちぐさあえ ぶたじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	キャベツいりつくね(とり肉) 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	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(でんぷん 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していた鏡もちを下げて、おしるこやぜんざいなどに入れて食べます。「鏡開き」は1年間の幸せ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。ごはんのにせて食べましょう。

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。

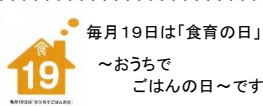
24日～30日は「全国学校給食週間」です。愛知県産の食材や郷土料理を給食に取り入れることで、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、理解や関心を深めることを目的としています。



※ 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



★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」には、どんな願いがこめられている？
①知識が身に つくように ②窓がうまく いくように 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で、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ばい ③ コップ1ばい

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 おすき

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、何といわれている？
① 金正月 ② 骨正月 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、トマトシチュー

【導線の首領Tのまじり味】②=90 ③=90 ④=70 ⑤=60
【「ふたつ」の味】②=20 【ふたつ(味噌)の味】①=10 ②=20

