

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		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
15水	ごはん 牛乳 とりにくのふうみやき あかしそあえ とうふじる (中)◎おいわいデザート		牛乳			ごはん さとう	
16木	 ふくろいりうどん 牛乳 ごもくうどん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) かみまるくん きりほしだいこんのごますあえ かんそうござかな		牛乳	にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい	白玉うどん ちくわ磯辺揚げ(小麦粉 だんご 小麦粉 さとう)	米油 ごま
17金	ごはん 牛乳 ドライカレー ポテトチップスサラダ オレンジ	ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん ポテトチップス	
20月	たけのこごはん 牛乳 コロッケ わかめじる	とり肉 油あげ コロッケ(ぶた肉 牛肉) とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん コロッケ(にんじん) にんじん	たけのこ 干しいたけ コロッケ(たまねぎ) えのきたけ ねぎ	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう コロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう)	米油 米油
21火	クロスロールパン(乳) 牛乳 チキンナゲット(小2こ・中3こ) アスパラサラダ やさいたっぷりスープ		牛乳			クロスロールパン チキンナゲット(パン粉 小麦粉 とうもろこし粉)	チキンナゲット(植物油)
22水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ちくさあえ あわせみそじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		ハンバーグ(たまねぎ) もやし キャベツ ねぎ はくさい 大根	ごはん さとう だんご さとう	
23木	ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ・中3こ) かふうあえ ちゅうかとうふじる (小)◎おいわいデザート	しゅうまい(ぶた肉) ハム とうふ ぶた肉 お祝いデザート(豆乳)	牛乳		しゅうまい(たまねぎ) キャベツ きゅうり ねぎ お祝いデザート(いちごビュレー いちごかじゅう)	ごはん しゅうまい(パン粉 だんご 小麦粉) さとう	米油 ごま油 ごま油
24金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため はりはりづけ だんごじる	ぶた肉 とり肉	牛乳		しょうが たまねぎ きゅうり 千切り大根漬 ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さとう だんご ジャガボール(じゃがいも だんご)	ごま 米油
27月	ごはん 牛乳 ピビンバ(ほそぎりにく) ピビンバ(やさい) チンゲンサイのスープ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳		にんにく たけのこ にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油 ごま ごま油
28火	チキンライス 牛乳 いかフライのレモンソース ABCスープ (中)◎アセロラゼリー	とり肉 いかフライ(いか) ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース レモンかじゅう たまねぎ しめじ アセロラゼリー(アセロラかじゅう)	アルファ一化米 さとう いかフライ(パン粉 小麦粉 だんご) さとう マカロニ じゃがいも	米油 米油 米油
30木	ごはん 牛乳 いわしのはちょうみそに はるキャベツのごまあえ よしのに	いわし八丁みそ煮(いわし みそ) とり肉 生あげ 玉はんぺん	牛乳		いわし八丁みそ煮(ねぎ) キャベツ もやし こんにゃく たけのこ たまねぎ 干しいたけ	ごはん さとう さとう	ごま ごま

(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。

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〉

15日 中学1年生の入学をお祝いして、中学校のみ「おいわいデザート」がつけます。

16日 かみまるくんの日です。「きりほしだいこんのごますあえ」や「かんそうござかな」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。

23日 小学1年生の入学と進級を祝って「おいわいデザート」がつけます。

※30日「いわしのはちょうみそに」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

キャベツ きゅうり セロリー 大根 たまねぎ
チンゲンサイ にんじん パセリ ほうれんそう みつば

毎月19日は「食育の日」
～おうちで
ごはんの日～
です。



ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で食べてみたり、医師に相談したりしておくとう安心です。

アレルギーを確認するための詳しい資料をご希望の場合は、お気軽に学校へご相談ください。



★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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、よくかんで、味わって食べる時間を確保できるように、協力して準備しましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。