

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・だいたいず・だいたいず製品	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
1月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	
	ブロッコリーのおひたし			ブロッコリー にんじん	はくさい	さとう	
	だんごじる	とり肉		にんじん	ねぎ 大根 干しいたけ	ジャガボール(じゃがいも でんぷん)	米油
2火	(小)ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	(中)ごもくごはん	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん	ごぼう 干しいたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう	米油
	さわらのこみだれ	さわら			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	
	(小)あかしそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
3水	しろみそしる	ぶた肉 とうふ みそ	わかめ	にんじん	大根 こんにやく ねぎ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	はるさめとやさいのいために	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ さとう	米油 ごま油
	ちゅうかとうふじる	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ		ごま油
4木	みかん				みかん		
	ふくろいりちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん	
	しおラーメン	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく		
	かにたま(卵)	フーヨーハイ(たまご かに)			フーヨーハイ(しいたけ たけのこ ねぎ)	フーヨーハイ(さとう) さとう でんぷん	
5金	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	オイルツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	カレーライス(乳)	ぶた肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ バナナ りんご	じゃがいも 小麦粉	米油 バター
	リボンパスタのサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ さとう	オリーブ油
8月	ミニトマト(小1こ・中2こ)			ミニトマト			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	とりごぼうどん	とり肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	さとう	米油
	きゅうりのごまじょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油
9火	さわにわん	ぶた肉 とうふ ゆば		みつば にんじん	ねぎ えのきたけ		
	イタリアンスパゲティ 牛乳	ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん トマトジュース	たまねぎ	スパゲッティ さとう	オリーブ油
	チキンサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	米油
	きなこあげパン(乳)	きなこ				小型ロールパン さとう	米油
10水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	かんとくに	ぶた肉 玉はんぺん 生あけ	昆布	にんじん	こんにやく 大根	さとう	
	キャベツとツナのあえもの	オイルツナ			キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	米油
	りんご				りんご		
11木	(小)ごもくごはん 牛乳	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう	米油
	(中)ごはん					ごはん	
	わふうコロッケ			和風コロッケ(にんじん)	和風コロッケ(れんこん)	和風コロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉)	和風コロッケ(植物油) 米油
	(中)あかしそあえ			赤しそ粉	きゃべつ きゅうり		
12金	とりだんごじる	とり肉団子(とり肉)		にんじん	とり肉団子(たまねぎ) こんにやく 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが	とり肉団子(でんぷん さとう)	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	いわしのはっしょうみそに	いわし八丁みそ煮(いわし みそ)			いわし八丁みそ煮(ねぎ)	いわし八丁みそ煮(さとう)	
	じゃがいものたまごとじ(卵)	たまご ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	ごま
15月	はりはりづけ				きゅうり 千切り大根漬		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	おからとだいたいのしゅうまい	しゅうまい(ぶた肉 大豆 おから)			しゅうまい(たまねぎ)	しゅうまい(小麦粉 でんぷん さとう)	しゅうまい(植物油)
	かふうあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま 米油 ごま油
16火	ピリからスープ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく	米油	ごま油
	りんごパン(乳) 牛乳		牛乳			りんごパン	
	れんこんサンドフライ	れんこんサンドフライ(とり肉)			れんこんサンドフライ(れんこん たまねぎ 干しいたけ)	れんこんサンドフライ(パン粉 でんぷん 小麦粉)	米油
	さつまいものクリームに(乳)	とり肉	粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 米油
17水	キャロットサラダ		にんじん	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう	米油
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	とりにくのてりやき	とり肉				さとう でんぷん	
	ひじきサラダ	オイルツナ	ひじき	にんじん	レモンかじゅう キャベツ とうもろこし		
18木	●ごまドレッシング						ごまドレッシング
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆)			ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ にんにく	でんぷん	米油
19金	しおこんがあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり	ごま	
	きしめんじる	ぶた肉 油あげ		にんじん こまつな	ねぎ	きしめん	
	A	コーンピラフ 牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファー化米	米油
	メンチカツ	ミンチかつ(ぶた肉)			ミンチカツ(たまねぎ)	ミンチかつ(パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん)	米油
22月	やさいたっぷりスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい セロリー たまねぎ	じゃがいも	
	◎いちごのカップデザート	いちごのカップデザート(豆乳)			いちごのカップデザート(いちごビュレー)	いちごのカップデザート(さとう 水あめ)	
	B	コーンピラフ 牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファー化米	米油
	ほしがたかぼちゃコロッケ	とり肉		星形かぼちゃコロッケ(かぼちゃ)	星形かぼちゃコロッケ(たまねぎ)	星形かぼちゃコロッケ(パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん)	米油
22月	やさいたっぷりスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい セロリー たまねぎ	じゃがいも	
	◎チョコクレープ	チョコクレープ(豆乳)				チョコクレープ(米粉 さとう 水あめ)	チョコクレープ(植物油 ココアパウダー)
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	しろみざかなフライのゆうあんソースかけ	白身魚フライ(タラ)			ゆずかじゅう	白身さかなフライ(小麦粉 パン粉) さとう	米油
22月	いそかあえ		きざみのり	ほうれん草	はくさい		
	とうじのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	大根 れんこん ねぎ		

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。
◎は業者が直接学校へ配送します。●はクラス用のものです。
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〉

- 8日 **かみまるくんの日**です。「とりごぼうどん」をよくかんで食べましょう。
歯が生えかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
- 9日 児童生徒の皆さんから長年リクエストされていた「**あげパン**」が出ます。
給食センターでパンを揚げてきな粉とさとうをまぶします。まだ感想を教えてください。
- 15日 「**おからとだいたいのしゅうまい**」には愛知県産のおからと大豆が入っています。
大豆は、畑の肉と言われるほどたんばく質が豊富で体をつくるもとになります。
- 16日 「**れんこんサンドフライ**」は、とりひき肉などの具を愛西市産のれんこんではさんだ、
カレー風味のフライです。
- 19日 「**クリスマスセレクトランチ**」の日です。選んだメニューを楽しんで食べてください。
- 22日 冬至にちなんで、「**とうじのみそしる**」です。冬至にかぼちゃや「ん」のつく食べ物を
食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。「**とうじのみそしる**」
には、かぼちゃや「ん」のつく食べ物が使われています。さがしてみましよう。

今月の愛知の野菜

キャベツ きゅうり セロリー 大根 チンゲンサイ にんじん
はくさい パセリ ブロッコリー ほうれん草 みつば ミニトマト



* 12日の「いわしのはっしょうみそに」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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり
とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましよう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんばく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー キウイフルーツ ほうれん草

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 アーモンド

