2025年12月



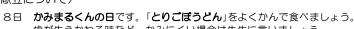
16回 長久手市立長久手給食センター 主な材料とその働き 主にエネルギーのもとになるもの 立 名 緑黄色野菜 魚・肉・卵・だいず・だいず製品 牛乳・小魚・海藻 その他の野菜・果物・きのこ 穀類・いも類・砂糖 油脂·種実 ごはん 牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがいため しょうが たまねぎ さとう でんぷん ブロッコリーのおひたし ブロッコリー にんじん はくさい さとう ジャガボール(じゃがいも でんぷん) ねぎ 大根 干ししいたけ だんごじる にんじん (小)ごはん 牛乳 (中)ごもくごはん とり肉 かまぼこ 油あげ にんじん ごぼう 干ししいたけ アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さわらのこうみだれ さわら しょうが にんにく ねぎ さとう でんぷん 赤しそ粉 キャベツ きゅうり (小)あかしそあえ しろみそしる ぶた肉 とうふ みそ わかめ 大根 こんにゃく ねぎ にんじん ごはん 牛乳 牛乳 ごはん はるさめとやさいのいために にんじん チンゲンサイ ぶた肉 たまねぎ たけのこ はるさめ さとう 米油 ごま油 とり肉 とうふ わかめ ねぎ たけのこ もやし 干ししいたけ ちゅうかとうふじる にんじん ごま油 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 木 かにたま(卵) フーヨーハイ(しいたけ たけのこ ねぎ) フーヨーハイ(たまご かに) ーヨーハイ(さとう) さとう でんぷん 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 ごはん 牛乳 牛乳 ごはん 米油 バター たまねぎ バナナ りんご じゃがいも 小麦粉 5 カレーライス(乳) ぶた肉 粉チーズ にんじん トマト オリーブ油 金 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 ミニトマト(小1こ・中2こ) ごはん 牛乳 ごはん とりごぼうどん とり肉 こんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが さとう 米油 かみまるくん きゅうり さとう ごま ごま油 ぶた肉 とうふ ゆは みつば にんじん ねぎ えのきたけ さわにわん _____ イタリアンスパゲティ 牛乳 オリーブ油 ぶた肉 ニーマン にんじん トマトジュー たまねぎ チキンサラダ きゅうり キャベツ さとう ささみ にんじん 米油 きなこあげパン(乳) 小型ロールパン さとう 米油 きなこ ごはん 牛乳 牛乳 ごはん ぶた肉 玉はんぺん 生あげ 10 かんとうに にんじん こんにゃく 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 米油 りんご りんご アルファー化米 アルファー化もち米 さとう (小)ごもくごはん 牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ にんじん ごぼう 干ししいたけ 米油 (中)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) 米沼 (中)あかしそあえ 赤しそ粉 きゃべつ きゅうり とり肉団子(とり肉) とりだんごじる にんじん リ肉団子(たまねぎ) こんにゃく 干ししいたけ はくさい ねぎ しょうか とり肉団子(でんぷん さとう) ごはん 牛乳 牛乳 12 いわしのはっちょうみそに ハわし八丁みそ煮(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) 金 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 はりはりづけ きゅうり 千切り大根漬 ごはん 牛乳 15 おからとだいずのしゅうまい 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) ごま 米油 ごま油 月かふうあえ キャベツ きゅうり 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 りんごパン 16 れんこんサンドフライ れんこんサンドフライ(とり肉) んこんサンドフライ(れんこん たまねぎ 干ししいたけ) れんこんサンドフライ(パン粉 でんぷん 小麦粉) 米油 粉チーズ 牛乳 生クリーム さつまいものクリームに(乳) とり肉 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 キャロットサラダ 米油 にんじん とうもろこし えだまめ さとう 牛乳 ごはん ごはん 牛乳 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 ●ごまドレッシング ごまドレッシング ぶた肉 とうふ 油あげ みそ にんじん 大根 ねぎ ごぼう ぶたじる ごはん ごはん 牛乳 牛乳 18 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 \ンバーグ(たまねぎ) たまねぎ にんにく 米油 でんぷん キャベツ きゅうり 木 しおこんぶあえ 塩昆布 ごま きしめんじる ぶた肉 油あげ にんじん こまつな ねぎ コーンピラフ 牛乳 牛乳 こうもろこし 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 にんじん 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 メンチカツ にんじん パセリ やさいたっぷりスープ ベーコン はくさい セロリー たまねぎ じゃがいも ハちごのカップデザート(豆乳) **ハちごのカップデザート(レハちごピューレー)** ◎いちごのカップデザート ハちごのカップデザート(さとう 水あめ) コーンピラフ 牛乳 アルファー化米 米油 とり肉 牛乳 にんじん 星形かぽちゃコロッケ(パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん) ほしがたかぼちゃコロッケ 米油 星形かぼちゃコロッケ(たまねぎ) 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) ごはん 牛乳 牛乳

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〉

22 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)

いそかあえ

とうじのみそしる



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。 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。また感想を教えてください。

ぶた肉 油あげ みそ

- 「おからとだいずのしゅうまい」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ぱく質が豊富で体をつくるもとになります。
- 「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。
- 「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**」

かぼちゃや「ん」のつく食べ物が使われています。さがしてみましょう。

<u>今月の愛知の野菜</u>

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



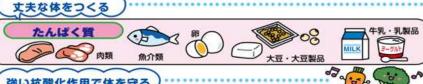
きざみのり

ほうれん草

かぼちゃ にんじん

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ょう





-白身さかなフライ(小麦粉 パン粉) さとう



ゆずかじゅう

大根 れんこん ねぎ

はくさい





