

| 日・曜 |   | 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<br>魚・肉・卵・だいたず・だいたず製品              | 2群<br>牛乳・小魚・海藻      | 3群<br>緑黄色野菜                       | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ                                  | 5群<br>穀類・いも類・砂糖                           | 6群<br>油脂・種実                     |
| 1金  | ごはん 牛乳<br>さばはちょうみそに<br>ひじきサラダ<br>●ごまドレッシング<br>よしのじる             | さば八丁みそ煮(さばみそ)<br>オイルツナ               | 牛乳<br>ひじき           | にんじん                              | キャベツ きゅうり とうもろこし                                     | ごはん<br>さば八丁みそ煮(さとう)                       | ごまドレッシング<br>米油                  |
| 5火  | ごはん(小のみ) 牛乳<br>ごもくごはん(中のみ)<br>だいがくいも<br>はりはりづけ(小のみ)<br>とりだんごじる  | とり肉 かまぼこ 油あげ                         | 牛乳                  | にんじん                              | ごぼう 干しいたけ<br>きゅうり 千切り大根漬<br>とり肉団子(たまねぎ) 大根 ねぎ        | ごはん<br>アルファー化米 アルファー化もち米 さとう<br>さつまいも さとう | 米油<br>米油 黒ごま                    |
| 6水  | ごはん 牛乳<br>ビビンバ(ほそぎりにく)<br>ビビンバ(ゆでやさい)<br>わかめスープ                 | ぶた肉                                  | 牛乳                  | にんじん ほうれんそう<br>にんじん               | にんにく たけのこ<br>だいずもやし<br>たまねぎ ねぎ                       | ごはん<br>さとう<br>さとう                         | ごま油<br>ごま油 ごま                   |
| 7木  | ごはん 牛乳<br>あいちけんさんこんさいコロケ<br>おひたし<br>じゃがいものたまごとじ(卵)              |                                      | 牛乳                  | 根菜コロケ(にんじん)<br>いんげん にんじん<br>にんじん  | 根菜コロケ(れんこん 切干大根 ごぼう)<br>はくさい<br>たまねぎ えだまめ            | ごはん<br>根菜コロケ(じゃがいも さとう 米粉 米粉パン粉)          | 米油<br>ごま                        |
| 8金  | ごはん 牛乳<br>とりごぼうどんぶり<br>はるさめサラダ<br>かみまるくん<br>ごじる                 | とり肉<br>ハム<br>大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ       | 牛乳                  | にんじん                              | たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり 干しいたけ<br>ねぎ 大根         | ごはん<br>さとう<br>はるさめ さとう                    | 米油<br>ごま油                       |
| 11月 | ごはん 牛乳<br>いわしのうめに<br>きゅうりのごまじょうゆ<br>にくどうふ                       | いわし梅煮(いわし)                           | 牛乳                  | にんじん                              | いわし梅煮(赤しそ 梅)<br>きゅうり<br>たまねぎ たけのこ ねぎ                 | ごはん<br>いわし梅煮(さとう でんぱん)                    | ごま ごま油<br>米油                    |
| 12火 | ごはん 牛乳<br>ツナそぼろどんぶり<br>あかしそあえ<br>なめこじる                          | オイルツナ                                | 牛乳                  | にんじん いんげん<br>赤しそ粉<br>にんじん         | とうもろこし 干しいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>大根 なめこ ねぎ               | ごはん<br>さとう                                |                                 |
| 13水 | ごはん 牛乳<br>ハッシュドライス(乳)<br>あいちのポークウインナー<br>チキンサラダ                 | ぶた肉 ぶたレバー<br>愛知ポークのウインナー(ぶた肉)<br>ささみ | 牛乳<br>生クリーム         | にんじん トマトジュース<br>愛知ポークのウインナー(にんじん) | たまねぎ グリンピース セロリー<br>愛知ポークのウインナー(たまねぎ)<br>きゅうり キャベツ   | ごはん<br>小麦粉 さとう                            | バター                             |
| 14木 | ふくろいりうどん 牛乳<br>ごもくうどん<br>さつまいもいりかきあげ<br>ちぐさあえ                   | 油あげ とり肉 かまぼこ                         | 牛乳                  | にんじん<br>さつまいもいりかきあげ(にんじん しゅんぎく)   | ねぎ 干しいたけ はくさい<br>さつまいもいりかきあげ(たまねぎ)                   | 白玉うどん<br>さつまいもいりかきあげ(さつまいも 小麦粉 とうもろこし粉)   | さつまいもいりかきあげ(大豆油) 米油             |
| 15金 | ごもくごはん(小のみ) 牛乳<br>ごはん(中のみ)<br>とりにくのてりかけ<br>はりはりづけ(中のみ)<br>さわにわん | とり肉 かまぼこ 油あげ<br>とり肉                  | 牛乳                  | にんじん                              | ごぼう 干しいたけ<br>きゅうり 千切り大根漬<br>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<br>ごはん<br>でんぱん さとう  | 米油<br>米油                        |
| 18月 | ごはん 牛乳<br>しゅうまい(小2こ・中3こ)<br>かふうあえ<br>ちゅうかコーンスープ                 | しゅうまい(ぶた肉)<br>ハム<br>とり肉              | 牛乳                  | にんじん                              | しゅうまい(たまねぎ)<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ ねぎ 干しいたけ     | ごはん<br>しゅうまい(パン粉 でんぱん さとう 小麦粉)            | 米油 ごま ごま油<br>米油                 |
| 19火 | くろロールパン(乳) 牛乳<br>とりにくのワートルゾーイ(乳)<br>カラフルサラダ<br>ミニトマト(小1こ・中2こ)   | とり肉<br>ベーコン                          | 牛乳<br>粉チーズ 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ<br>赤ピーマン<br>ミニトマト        | たまねぎ<br>黄ピーマン キャベツ きゅうり                              | 黒ロールパン<br>じゃがいも 小麦粉<br>さとう                | バター 米油<br>米油                    |
| 20水 | ごはん 牛乳<br>ぶたにくのしょうがいため<br>あわせみそしる<br>りんご                        | ぶた肉<br>とうふ 油あげ みそ                    | 牛乳                  | にんじん                              | しょうが たまねぎ<br>ねぎ はくさい 大根<br>りんご                       | ごはん<br>さとう でんぱん                           |                                 |
| 21木 | チキンライス 牛乳<br>ツナマヨオムレツ(卵)<br>まめのカレースープ                           | とり肉<br>ツナマヨオムレツ(たまご ツナ)<br>ベーコン 大豆   | 牛乳                  | にんじん パセリ                          | たまねぎ マッシュルーム<br>たまねぎ えだまめ                            | アルファー化米 さとう                               | 米油<br>ツナマヨオムレツ(植物油 マヨネーズ)<br>米油 |
| 25月 | ごはん 牛乳<br>ぎょうざ(小2こ・中3こ)<br>チンゲンサイのナムル<br>ちゅうかとうふじる              | ぎょうざ(ぶた肉)<br>とり肉 とうふ                 | 牛乳                  | にんじん                              | ぎょうざ(キャベツ)<br>はくさい<br>ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ              | ごはん<br>ぎょうざ(でんぱん 小麦粉)<br>さとう              | ぎょうざ(植物油)<br>ごま油<br>ごま油         |
| 26火 | ごはん 牛乳<br>キャベツいりメンチカツ<br>きりぼしだいこんのごますあえ<br>だんごじる                | キャベツ入りメンチカツ(牛肉 ぶた肉)<br>オイルツナ<br>とり肉  | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん                      | キャベツ入りメンチカツ(キャベツ たまねぎ)<br>切干大根 きゅうり<br>ねぎ はくさい 干しいたけ | ごはん<br>キャベツ入りメンチカツ(でんぱん パン粉 小麦粉 とうもろこし粉)  | 米油 キャベツ入りメンチカツ(植物油)             |
| 27水 | ごはん 牛乳<br>てっかみそ<br>いそかあえ<br>けんちんじる                              | 大豆 はんぺん ぶた肉 みそ                       | 牛乳                  | にんじん いんげん<br>ほうれんそう<br>にんじん       | ごぼう しょうが こんにゃく<br>はくさい<br>大根 ねぎ                      | ごはん<br>さとう                                | 米油                              |
| 28木 | ソフトめん 牛乳<br>ミートソースかけ(乳)<br>ポテトチップスサラダ<br>みかん                    | ぶた肉 ぶたレバー<br>ベーコン                    | 牛乳<br>粉チーズ          | にんじん                              | たまねぎ グリンピース<br>きゅうり キャベツ<br>みかん                      | ソフトめん<br>さとう<br>ポテトチップス                   | バター                             |
| 29金 | ごはん 牛乳<br>さわらのてりやき<br>まなのごまあえ<br>あきのふきよせじる                      | さわら                                  | 牛乳                  | まな 小松菜 にんじん<br>にんじん               | もやし<br>大根 えのきたけ しめじ                                  | ごはん<br>さとう でんぱん<br>さとう                    | ごま                              |

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。「とりごぼうどんぶり」は、ごはんといっしょによくかんでたべましょう。
- 19日 「ワートルゾーイ」は、長久手市の友好姉妹都市ベルギー王国の家庭料理です。ベルギーでは、川魚や鶏肉をクリームで煮て作ります。
- 29日 「長久手を食べる学校給食の日」です。長久手の伝統野菜「真菜」を使ったごまあえがです。
- ※1日「さばはちょうみそに」11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

さといも、キャベツ、きゅうり、小松菜、セロリー、大根、チンゲンサイ、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば、ミニトマト、にんじん

毎月19日は「食育の日」  
19 ~おうちでごはんの日~です。



学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

