

令和7年 1月学校給食予定献立表

17回

長久手市立長久手給食センター

日・曜	献立名	主な材料とその動き					
		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 魚・肉・卵・だいたい・だいず製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
8水	ごはん 牛乳 ぐぞうに しおこんがぁえ りんご かみまるくん ●だいこんぼふりかけ	とりに肉 はんぺん	牛乳 塩こんぶ	にんじん 大根葉ふりかけ(大根葉)	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 ごま	
9木	ごはん 牛乳 ハッシュドライス(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 生クリーム	にんじん トマトジュース ミニトマト	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	ごはん 小麦粉 さとう ポテトチップス バター	
10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 玉はんぺん 生あげ みそ ささみ かつおぶし きなこ	牛乳	にんじん	大根 こんにやく キャベツ きゅうり ねり梅	ごはん さといも さとう さとう 米粉団子 さとう	
14火	ごはん 牛乳 そぼろごはん キャベツとツナのあえもの わかめじる	ぶた肉 とり肉 オイルツナ とうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう 米油 米油	
15水	ごはん(小) 牛乳 ちゅうかおこわ(中) ショウロンポウ(2こ) きゅうりのごまじょうゆ(小) はるさめスープ	ぶた肉 えび ショウロンポウ(ぶた肉)	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ) きゅうり ねぎ はくさい もやし	ごはん アルファ化米 アルファ化もち米 さとう ショウロンポウ(はるさめ でんぷん 小麦粉) さとう はるさめ 米油 ごま油 ごま ごま油 ごま油	
16木	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) あいちのウインナー だいこんサラダ	ぶた肉 愛知ポークのウインナー(ぶた肉) オイルツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 愛知ポークのウインナー(にんじん)	たまねぎ パナナ りんご 愛知ポークのウインナー(たまねぎ) 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 愛知ポークのウインナー(でんぷん さとう) さとう 米油 バター	
17金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ まなごまあえ よしのじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉) とり肉 生あげ	牛乳	まなごまつな にんじん にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) 大根 もやし 大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま	
20月	ごはん 牛乳 やさいたつぱりぶたどん きゅうりとわかめのすのもの オレンジ	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく きゅうり オレンジ	ごはん さとう さとう 米油	
21火	サンドイッチパンズパン(乳) 牛乳 コロケ グリーンサラダ はくさいのシチュー(乳)	コロケ(ぶた肉 牛肉)	牛乳	コロケ(にんじん)	コロケ(たまねぎ) キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい	サンドイッチパンズパン コロケ(じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉) さとう さとう じゃがいも 小麦粉 米油 米油 バター 米油	
22水	ごはん 牛乳 だしまきたまご(卵) あかしそあえ さつまじる	だしまきたまご(たまご) とり肉 みそ	牛乳	赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ごはん だしまきたまご(でんぷん さとう) さつまいも だしまきたまご(植物油)	
23木	ちゅうかおこわ(小) 牛乳 ごはん(中) あいちのぎょうざ(小2こ・中3こ) きゅうりのごまじょうゆ(中) ちゅうかとうふじる	ぶた肉 むきえび 愛知県産食材入りぎょうざ(ぶた肉)	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ 愛知県産食材入りぎょうざ(たまねぎ れんこん) きゅうり ねぎ もやし	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう ごはん 愛知県産食材入りぎょうざ(でんぷん さとう 小麦粉) さとう 米油 ごま ごま油 ごま油	
24金	ごはん 牛乳 さばはっちょうみそに ブロッコリーのあえ だんごじる コーヒーぎょうゆにゅうのもと	さば八丁みそ煮(さば みそ) とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん	はくさい ねぎ 大根 干しいたけ	ごはん さば八丁みそ煮(さとう) さとう ジャガボール(じゃがいも でんぷん) コーヒー牛乳のもと(さとう) 米油	
27月	ごはん 牛乳 あじのいそべフライ てっかみそ じゃがいものっぺいじる	あじのいそべフライ(あじ) 大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とり肉 生あげ	牛乳 あじのいそべフライ(あおさ)	にんじん いんげん にんじん	ごぼう しょうが こんにやく 大根 ねぎ はくさい	ごはん あじのいそべフライ(でんぷん パン粉 小麦粉) さとう じゃがいも でんぷん 米油 米油	
28火	ごもくごはん 牛乳 けんちんしのだのあんかけ あわせみそする ◎おこめのタルト(乳卵)	とり肉 かまぼこ 油あげ けんちんしのだ(とうふ 油あげ すりみ) とうふ みそ お米のタルト(たまご)	牛乳 わかめ お米のタルト(牛乳)	にんじん けんちんしのだ(にんじん) にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ はくさい 大根	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう けんちんしのだ(でんぷん さとう) さとう でんぷん お米のタルト(小麦粉 米粉 さとう) 米油 ごま ごま油 おこめのタルト(マーガリン)	
29水	ごはん 牛乳 ひきずり きりぼしだいこんのいそかあえ いよかん	とり肉 焼きとうふ かまぼこ オイルツナ	牛乳 きざみのり	にんじん にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい えのきたけ こんにやく 切干大根 いよかん	ごはん 生ふ さとう さとう 米油	
30木	ふくろいりきしめん 牛乳 ごもくきしめん やさいかきあげ ハムサラダ ●ごまドレッシング	油あげ とり肉 かまぼこ ハム	牛乳	にんじん 野菜かきあげ(にんじん) にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい 野菜かきあげ(たまねぎ ごぼう) キャベツ きゅうり とうもろこし	きしめん 野菜かきあげ(さつまいも 小麦粉 でんぷん) 野菜かきあげ(米油) 米油 ごまドレッシング	
31金	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに ひじきのごもくに ぶたじる せつぶんまめ	いわししょうが煮(いわし) とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ みそ せつぶんまめ(大豆)	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	いわししょうが煮(しょうが) とうもろこし えだまめ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん いわししょうが煮(さとう でんぷん) さとう 米油	

長久手市立長久手給食センター

全国学校給食週間

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。「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。

10日 11日の鏡開きにちなみ、「きなこもち」がです。

17日 「長久手を食べる学校給食の日」です。長久手市の伝統野菜「真菜」のごまあえがです。

「よしのじる」には、長久手市産のにんじん、だいこんも使います。

24日～30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について多くの人に学校給食の

意義や役割について多くの人に知ってもらい、理解や関心を高めることを目的としています。

愛知県産の産物や郷土料理が登場します。

31日 2月2日の節分にちなみ、「いわし」と「せつぶんまめ」がつきます。

※24日「さばはっちょうみそに」31日「いわししょうがに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

10日「みそおでん」の大根、28日「おこめのタルト」のお米、30日「ごもくきしめん」のねぎ、「ハムサラダ」のキャベツは、長久手市産も使用します。



はんしん あわし だいしんざい ねん
阪神・淡路大震災から30年

さいがいじ しょく そな
災害時の『食』を備えまじょう



ひばうく にちじょうくひん も ある おおひん ぞん
★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品

飲み水、チョコレート・あめなどの菓子

今月の愛知の野菜
キャベツ きゅうり 小松菜 セロリー 大根
にんじん はくさい パセリ ブロッコリー
ほうれんそう みつば ミニトマト



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

☆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。