

学校給食献立表

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のになるもの	
		1群 魚・肉・卵・だいたい製品	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
15 火	わかめごはん 牛乳 チキンカツのレモンソースかけ あかしそあえ とうふじる ◎おいわいデザート(中)	チキンカツ(とり肉 大豆)	わかめ 牛乳	赤しそ粉 にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ お祝いデザート(いちご)	ごはん チキンカツ(パン粉 小麦粉 でんぷん) さとう	チキンカツ(植物油) 米油
16 水	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ・中3こ) はるキャベツのごまあえ しろみそのごじる	ごぼう入りつくね(とり肉 大豆)	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう入りつくね(たまねぎ ごぼう) キャベツ もやし ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん ごぼう入りつくね(でんぷん さとう)	ごぼう入りつくね(植物油)
17 木	たけのごはん 牛乳 さわらのこうみだれ だんごじる	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ ねぎ はくさい 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
18 金	ふくろうりうどん 牛乳 ごもくうどん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) ささみときりぼしだいこんのあえもの かみまるくん かんそうござかな	油あげ ぶた肉 かまぼこ ちくわ磯辺あげ(たら) ささみ	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草 乾燥小魚(かたくちいわし)	ねぎ はくさい 干しいたけ 切干大根	白玉うどん ちくわ磯辺あげ(小麦粉 でんぷん さとう)	米油
21 月	ごはん 牛乳 いわしのはっちょうみそに はりはりづけ よしのに	いわし八丁みそ煮(いわし みそ)	牛乳	にんじん いんげん	いわし八丁みそ煮(ねぎ) きゅうり 千切り大根漬 こんにゃく たけのこ たまねぎ 干しいたけ	ごはん いわし八丁みそ煮(さとう)	ごま
22 火	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ちくさあえ ぶたじる	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	ほうれん草 にんじん にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さとう でんぷん さとう	
23 水	ごはん 牛乳 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 はるさめスープ ◎おいわいデザート(小)	愛知県産食材入りぎょうざ(ぶた肉) とり肉 お祝いデザート(豆乳)	牛乳	にんじん	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 たけのこ もやし 干しいたけ お祝いデザート(いちご)	ごはん さとう はるさめ お祝いデザート(さとう)	米油 ごま ごま油 ごま油
24 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため うめおかかあえ わかたけじる	ぶた肉 ささみ かつおぶし とうふ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねり梅 たけのこ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん さとう	
25 金	チキンライス 牛乳 あじフライ やさいたっぷりスープ	とり肉 あじフライ(あじ) ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい セロリー たまねぎ	ごはん さとう でんぷん あじフライ(パン粉 小麦粉 米粉)	米油 米油
28 月	げんまいごはん 牛乳 だいたいドライカレー ポテトチップスサラダ オレンジ あじつけかんそうとうふ	ぶた肉 大豆 ベーコン 味付乾燥とうふ(とうふ きな粉)	牛乳	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 味付乾燥とうふ(小麦粉 もち米 でんぷん さとう)	味付乾燥とうふ(植物油)
30 水	ごはん 牛乳 マーボーとうふ しゅうまい(小2こ・中3こ) かふうあえ	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ しゅうまい(ぶた肉) ハム	牛乳	にら	ねぎ しょうが しゅうまい(たまねぎ) キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん しゅうまい(パン粉 でんぷん さとう 小麦粉)	ごま油 米油 ごま油

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。

18日 **かみまるくん**の日です。「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。

23日 「あいちのぎょうざ」は、愛知県産の豚肉・れんこん・にんじんを使ったぎょうざです。

揚げぎょうざにします。

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。

※21日「いわしのはっちょうみそに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づく教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



今月の愛知の野菜
キャベツ 春キャベツ きゅうり セロリー
大根 パセリ ほうれん草 みつば



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。



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。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多様な人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。