

平成27年7月(12回)

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	その他	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
1 水	にいわしはちりやまそけ		牛乳	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース・きゅうり だいこんづけ	じゃがいも・さとう こめあぶら・ごま
2 木	あつあけのちゅうかいだめ(卵)	ひやしちゅうかのたれ	牛乳	しょうが・にんじん・グリーンピース はくさい・たまねぎ・ほししいたけ きゅうり・もやし・チンゲンサイ	こめあぶら・でんぶ こめあぶら・さとう
3 金	ひやちゅうか(けんかさんしたまご)	ミニりんごゼリー	牛乳	にんじん・だいこん・ねぎ レバー・いりしごま・とうもろこし ミニりんごゼリー	さとう・でんぶ こめあぶら・さとう
4 土	ふたうツナサラダ		牛乳	たまねぎ・にんじん・こんにやく レモン・かじゅう・キャベツ きゅうり・すいか	さとう・こめあぶら こめあぶら
5 日	こーいっピラア(乳)	◎レモンムース	牛乳	にんじん・はくさい・セロリ たまねぎ・パセリ・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも・マーガリン バター・レモンムース
6 月	こーいっピラア(乳)	◎たまごばたゼリー	牛乳	にんじん・はくさい・セロリ たまねぎ・パセリ・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも・マーガリン バター・レモンムース
7 火	カレールー	ア-モンドリイ	牛乳	たまねぎ・にんじん・だいこん レモン・かじゅう・きりほしだいこん	さとう・こめあぶら さとう・こめあぶら
8 水	しるみそのごじる	ア-モンドリイ	牛乳	たまねぎ・にんじん・だいこん レモン・かじゅう・きりほしだいこん	さとう・こめあぶら さとう・こめあぶら
9 木	そうだま	ごさかな	牛乳	にんじん・ねぎ・むきえだまめ キャベツ・きゅうり	さとう・こめあぶら さとう・こめあぶら
10 金	ちゅうかい		牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ グリーンピース・れいとうもろこし	さとう・こめあぶら さとう・こめあぶら
11 土	なつやさい		牛乳	にんじん・たまねぎ・スズキ バナナ・りんご・ぶくじまん キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	こめあぶら・こむぎ マーガリン・バター さとう
12 日	あえび		牛乳	だいこん・にんじん・えのきたけ ねぎ・レモン・かじゅう・キャベツ とうもろこし	こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう
13 月	キャベツとウインナーのミルクスープ(乳)		牛乳	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・マッシュルーム・いんげん アスパラガス・とうもろこし	マーガリン・こむぎ じゃがいも・さとう
14 火	あえび		牛乳	とうがね・にんじん・ねぎ ほししいたけ・きゅうり	でんぶ・さとう みずあぶら・ごま
15 水	アスパラとコーンのサラダ		牛乳	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・マッシュルーム・いんげん アスパラガス・とうもろこし	じゃがいも・さとう みずあぶら・ごま
16 木	あなご	◎アイスクリーム(乳)	牛乳	とうがね・にんじん・ねぎ ほししいたけ・きゅうり	でんぶ・さとう みずあぶら・ごま

◎は業者が直接学校へ配達します。○HPPに詳細な材料表がのっています。

### 献立について

2日(木) 「ひやしちゅうか」です。「たれ」をおおんに入れて「ちゅうかめん」と「ナムル」と「きんしたまご」を少しずつたれにつけて、こぼさずに食べてください。残った「たれ」は食品にもどしてください。

7日(火) たなぼたゼリーです。星型メンチカツ、カレーゴロツケ、レモンムース、たまごばたゼリーをそれぞれ選んでみられています。ゼリーはポスターをながめながら楽しんでみてください。

8日(水) かみまるくんの日です。「切り干し大根サラダ」「ア-モンドリイごさかな」をよくかんで食べてください。虫歯を予防したり、歯並びをよくし、虫歯を予防します。

13日(月) 「なつやさいカレー」です。夏野菜であるなつやさい、ピーマン、ズッキーニ、トマトが入った特性のカレーです。夏野菜カレーを食べる夏を乗り切りますように。

16日(木) 土用の丑の日(24日)には「うなぎ」を食べるといわれる習慣が江戸時代の頃からあります。この日は「黒い食べ物を食べるとよい」「う」のつく食べ物を食べるとよい」と言われています。給食では16日に「あなごんぶり」を出します。「あなごんぶり」を食べて夏の暑さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

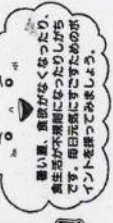
### 長久手市の野菜が給食に登場します

【たまねぎ】	1日・6日・7日・10日・15日 浅井政行さん・(有)東海さん・川井恵介さん 興語紀元さん・中住農園さん・原田晋安さん
【ピーマン】	13日 (有)東海さん
【じゃがいも】	7日・15日 興語紀元さん
【ズッキーニ】	13日 小菅圭子さん

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。



7リットルギ一用献立表はホームページに掲載されています。参考にして下さい。古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度70%

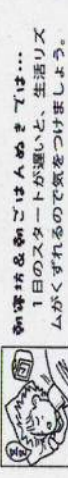


### 夏の食生活を見直して元気にすましましょう!

**元気のポイント**  
まずは早起き & 朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

新幹線 & 朝ごはんめざして...  
1日のスタートが速いと、生活リズムがずれないので気をつけましょう。



### 元気のポイント

**上手に水分補給をしよう!**

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時は、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 元気のポイント

**間食は時間と量を決めて!**

間食を食べ続けていると、三度の食事が増えられなくなったり、眠る原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら洗い物をし、だらだら食べ続けないようにしましょう。

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

R100

