

令和元年

6月

20回

学校給食献立表

長久手市立長久手給食センター

資料5

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
3月	さんまおかけのふきよせる なまあげののこまじる		牛乳 さんまのおかか・なまあげ とりにく・ぶたにく・あぶらあげ しろみそ・あかみそ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・いんげん・だいこん ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・でんぶん・ごま こめあぶら
4火	ポークビーンズ(乳) フレンチサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	かんそうごさかな	牛乳 ぶたにく・だいず・こなチーズ かんそうごさかな	にんじん・パセリ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし ミニトマト	パロクロ(乳) じゃがいも・バター・さとう オリーブあぶら
5水	じゃがいものそぼろに きゅうりのごまじり		牛乳 ぶたひきにく・いわしボール とりにく	いんげん・きゅうり・にんじん だいこん・ねぎ・ごぼう・しょうが	ごはん じゃがいも・こめあぶら さとう・ごま・ごまあぶら
6木	ひじきごはん あじフライ	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・あじフライ・とうふ・わかめ あかみそ・しろみそ・ヨーグルト	ごぼう・にんじん・とうもろこし グリーンピース・だいこん・ねぎ えのきたけ	かファ アルファーかもちまい こめあぶら・さとう
7金	やきぎょうざ(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのいためナムル ちゅうかとうふじる		牛乳 ぎょうざ・やきぶた・とりにく とうふ・わかめ	きりぼしだいこん・にら・にんじん ねぎ・たけのこ・もやし ほししいたけ	ごはん ごま・ごまあぶら・さとう
10月	こもちしゃもフライのわかし あおなひのそかえ とうもろこしのうすくずじる		牛乳 こもちしゃもフライ きざみのり・とうふ・くさわかめ とりにく	こまつな・チンゲンサイ・もやし にんじん・ねぎ・とうもろこし	ごはん こめあぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん
11火	ハンバーグのトマトソースかけ ビーンズサラダ りよくおうしよくやさいのスープ	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ・だいず・チキンハム ペーコン	たまねぎ・えだまめ・きゅうり キャベツ・にんじん・ほうれんそう かぼちゃ	パロクロ(乳) こめあぶら・さとう ごまドレッシング
12水	やさいたっぷりぶたどん いわしのかんろに(小1ひ・中2ひ) あかしそあえ		牛乳 ぶたにく・いわしかんろに	たまねぎ・ねぎ・にんじん こんにゃく・キャベツ・きゅうり あかしそ	ごはん さとう・こめあぶら
13木	ごもくラーメン ショウロンボウ(小1こ・中2こ) パンパンジーサラダ		牛乳 ぶたにく・ショウロンボウ ささみ	はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・にんにく・きゅうり キャベツ	かちめ ごまあぶら・さとう・ごま
14金	とりにくのマーマレードやき きゅうりとわかめのすのもの さだんご		牛乳 とりにく・わかめ	きゅうり・ねぎ・ごぼう・にんじん ほししいたけ	ごはん マーマレード・さとう こめあぶら・じゃがボール
17月	さばのてりやき ごもくきん	クラスよう だいこんばふりかけ	牛乳 さば・ぶたにく・とりにく なまあげ	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・だいこん・ねぎ だいこんばふりかけ	ごはん さとう・でんぶん ごまあぶら・こめあぶら ごま
18火	あいちのごもくあつやきたまご(卵) とつかみ		牛乳 あいちのごもくあつやきたまご だいず・はんぺん・ぶたにく・あかみそ とりにく・とうふ・かまぼこ	ごぼう・にんじん・しょうが こんにゃく・いんげん・えのきたけ ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう
19水	キャベツいりメンチカツ ズッキーニいりミネストローネ フルーツゼリーミックス		牛乳 キャベツいりメンチカツ ペーコン	セロリー・ズッキーニ・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ トマトゼリー・もも・パイ	バニラ こめあぶら・マカロニ
20木	カレーライス(乳) ひれとうみかん		牛乳 ぶたにく・こなチーズ・ひじき オイルツナ	にんじん・たまねぎ・トマト・パナナ りんご・キャベツ・きゅうり とうもろこし・れいとうみかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう
21金	キムタクごはん ハムとあおなひのあえものク ッ		牛乳 ぶたにく・ロースハム・とりにく	つぼづけ・はくさい・キムチ・ねぎ キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり にんじん・もやし・たまねぎ・にら	ごはん ごまあぶら・ごま・さとう トック・こめあぶら
24月	ごぼういりつくね(小2こ・中3こ) ごぐさ		牛乳 ごぼういりつくね・あぶらあげ だいず・とうふ・とりにく あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・だいこん	ごはん さとう
25火	カレーピラフ レバーいりチキンウィナー やさいたっぷりスープ	◎がまごおり みかんゼリー	牛乳 ぶたひきにく レバーいりチキン・ペーコン	とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・チンゲンサイ・セロリー パセリ・がまごおりみかんゼリー	かファ こめあぶら・さとう じゃがいも
26水	チンジャオロース チンゲンサイのナムル とうふとわかめのスープ		牛乳 ぶたにく・とうふ・とりにく わかめ	しょうが・にんにく・ねぎ たけのこ・ピーマン・もやし チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ	ごはん こめあぶら・ごまあぶら さとう・でんぶん
27木	ミートソースかけ(乳) ベーコンサラダ オレ		牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ ペーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし オレンジ	めん バター・さとう オリーブあぶら
28金	てまきごはん(小2本・中3本) はりはり ぶたじ	てまきのり	牛乳 てまきのり・まぐろスティック ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ	きゅうり・せんざりだいこんづけ にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん こめあぶら・ごま

◎は業者が直接学校へ配送します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

〈献立について〉

4日～『歯と口の健康週間』です。かみごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品をたくさん取り入れてあります。

7日 かみまるくんの日です。

「きりぼしだいこんのいためナムル」をよくかんで食べましょう。

19日 「愛知を食べる学校給食の日」です。長久手市産や愛知県の食材を取り入れた献立にしてあります。長久手市産や愛知県の食材がどれかわかるかな？

21日 「キムタクごはん」は、はくさいのキムチとたくあんを使っているところから名前がついたメニューです。豚肉やねぎといっしょに炒めてあります。ごはんと一緒に食べると、ごはんがすすむメニューです。

今月の
愛知の野菜オクラ・キャベツ・こまつな・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・
なす・にんじん・ねぎ・パセリ・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。

よくかんで食べていますか？

みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

1.2.3

30回

よくかんで食べると、だ液(ツバ)が

多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



長久手の野菜が給食に登場します

19日 ズッキーニ 小倉圭子さん・川井恵介さん たまねぎ 原田晋宏さん・二宮茂明さん

25日 じゃがいも 與語紀元さん

☆給食センターでは長久手市のホームページにおいて、家庭配布用献立表と共に詳細な献立の材料表や給食メニューの作り方をしています。ご家庭で活用してください。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

令和元年
6月

保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名	主 食	おやつ
1土	ミソニトセマー	トジ	土曜日牛乳	おにぎり	
3月	肉のチンゲン菜のひき汁	よいこ牛乳	ひじき・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが／ じゃがいも・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・ねぎ／ チンゲン菜・もやし・ごま	ごはん	胚芽スティック
4火	中華春雨の炒め団子	よいこ牛乳	鶏もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・もやし・ねぎ／ 春雨・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・ごま油／ 豆腐団子	ごはん	豆乳ドーナツ
5水	みこけんちんしの和あんかけ	よいこ牛乳	えのきたけ・わかめ・豆腐・ねぎ／ ほうれん草・もやし・かまぼこ・ごま／ けんちんのだ	ごはん	ミニ小魚スナック
6木	マカロニチキンのソースがけ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・マカロニ・豚もも肉・スキムミルク・バター・粉チーズ／ キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・レモン果汁／ 鶏もも肉・たまねぎ・黄ピーマン	スライスパン	お米パフスナック
7金	炊き込みごはん	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	米・にんじん・こんにゃく・鶏もも肉・干しいたけ・枝豆・油揚げ／ じゃがいも・にんじん・ごぼう・ねぎ／ さば・大根	炊き込みごはん	発酵乳65ml ミニミレービスケット
8土	一口チマ	土曜日牛乳		おにぎり	
10月	肉おくら豆腐の和え	よいこ牛乳 型抜きチーズ	焼き豆腐・豚もも肉・にんじん・はくさい・干しいたけ／ おくら・もやし・ほうれん草・にんじん・かつおぶし／ さくらんぼ	ごはん	野菜ぼうろ
11火	豚えびの汁	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ／ えび団子・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ／ ひやむぎ・きゅうり・にんじん・ハム	ごはん (各園炊飯)	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんりんどう 0～2歳児：かぼちゃポーロ
12水	親戚のちまき	よいこ牛乳	鶏むね肉・うずら卵・にんじん・ねぎ・ほうれん草／ キャベツ・にんじん・たまねぎ・かつおぶし／ わかさぎフリッター	ごはん	野菜&果物ジュース 野菜スティック菓子
13木	ちゃんぽん	よいこ牛乳	ねぎ・キャベツ・はんぺん・豚もも肉・もやし・たまねぎ・にんじん・干しいたけ／ 切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油／ レバー入りつくね	中華麺	おからのマフィン
14金	高野豆腐の煮物	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん／ キャベツ・きゅうり・塩昆布／ いわし甘露煮	ごはん	一口しょうゆせんべい
15土	バナナ	白桃豆乳		ハムロールパン	
17月	シーフードピラフ	よいこ牛乳 一口チーズ	米・にんじん・いか・えび・あさり・グリーンピース・とうもろこし／ ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん／ パンパキンコロッケ	シーフードピラフ	ねじりん棒
18火	わんぱく風スープ	よいこ牛乳	鶏もも肉・わかめ・ねぎ・もやし・豆腐・干しいたけ・にんじん／ キャベツ・きゅうり・にんじん・春雨・ごま・ごま油／ しゅうまい	ごはん	ベルギーワッフル
19水	とうもろこし薄揚げ汁	よいこ牛乳	とうもろこし・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・豆腐・ねぎ・干しいたけ／ キャベツ・にんじん・油揚げ／ さわら・もやし・いんげん	ごはん	バナナ
20木	ズッキーニのトマトソース	よいこ牛乳 いちごジャム マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ベーコン・ズッキーニ・マッシュルーム・トマト／ じゃがいも・ハム・きゅうり・にんじん／ 鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	スライスパン	なかよしせんべい
21金	豚甘身	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐／ キャベツ・きゅうり・わかめ・ごま／ 白身魚フライ	ごはん	ヨーグルト
22土	一口チマ	土曜日牛乳		おにぎり	
24月	吉豆の和え	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし)	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ もやし・ひじき・にんじん・ほうれん草／ 豆腐ハンバーグ	ごはん	小魚ぼんせん
25火	カレーライス	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・バター・スキムミルク・トマト・ワサビ・りんご・粉チーズ／ キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし／ あじフリッター	ごはん (各園炊飯)	蒸しパン
26水	白五鶏の味だれ	よいこ牛乳	油揚げ・じゃがいも・大根・にんじん・わかめ・ねぎ／ こんにゃく・ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／ 鶏もも肉・ねぎ・しょうが	ごはん	果物と野菜のタルト
27木	五臓の和え	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・油揚げ・かまぼこ・干しいたけ・はくさい・ねぎ／ ほうれん草・キャベツ・のり／ かきあげ	ソフト麺	カルデツおさかなサブレ
28金	なす入りマーボー豆腐	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・なす・ねぎ・にら／ いんげん・鶏ささみ肉・ごま・ごま油／ さけ・にんじん・たまねぎ・黄ピーマン	ごはん	動物園クッキー
29土	ソニセ	土曜日牛乳		おにぎり	

よくかんで食べていますか？

かむことは、食べものを細かくし、飲み込みやすくしてくれる大切な働きをしています。
やわらかい食べものばかり食べていると、かむ力が弱ってしまい、食べることが難しくなります。

よくかんで食べると良い点は

- ①消化吸収がよくなる
よくかむことで食べものを小さくし、消化を助ける働きをしてくれます。
- ②脳の働きが活発になる
あごの筋肉を動かすことで脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になるといわれています。
- ③むし歯を予防する
よくかむことでだ液がたくさんです。だ液には食べ物の「かす」を取り、口の中を掃除してくれる働きがあり、むし歯予防になります。

材料名は献立別に記入してあります。

血や肉や骨になる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など

働く力や体温となる食品……パン・ごはん・うどん・いも・油など

体の調子をととのえる食品……野菜・果物など

食事は楽しく バランスよく

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。
参考にしてください。

*都合により食材を変更させていただく場合があります。
古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

平成31年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]

平成31年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]

平成31年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]