

令和元年

7月

保育園給食献立表

資料4

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月	沢大ごぼう煮入りつくね	よいこ牛乳	大根・ごぼう・豚もも肉・にんじん・豆腐・みづば・干しいたけ・茎わかめ／大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆／ごぼう入りつくね	ごはん	ブルーベリーヨーグルト
2火	鶏肉のレモンソース	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	ベーコン・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・じゃがいも・しめじ・スキムミルク／キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・にんじん／鶏もも肉・レモン果汁	スライスパン	えびせんべい
3水	かぼちゃのみそ汁	よいこ牛乳	かぼちゃ・にんじん・ごぼう・鶏もも肉・ねぎ／きゅうり・わかめ・しらす干し／かつおのおかか煮	ごはん	胚芽スティック
4木	チンゲン菜のサラダ	よいこ牛乳	鶏もも肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ／キャベツ・きゅうり・にんじん・春雨・ごま・ごま油／フーヨーハイ	ごはん	シークワサータルト
5金	うきめ炒め	よいこ牛乳	そうめん・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・鶏むね肉・かまぼこ／ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆・とうもろこし・にんじん／星型コロケ	ごはん	七夕デザート
6土	型抜き	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	もやし・豆腐・鶏肉のサラダ	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・干しいたけ／キャベツ・きゅうり・赤しそ粉／豆腐ステーキ	ごはん	ココアクッキー
9火	ドリア	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ごぼう・まぐろ油漬け・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま／トマトゼリー・みかん・黄桃・パイナップル	ごはん (各園炊飯)	野菜・果物ジュース ホットケーキ
10水	肉団子の汁煮	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・干しいたけ・しょうが／いんげん・とうもろこし・にんじん／さんまのみぞれ煮	ごはん	バナナ
11木	五きゅうりのごま油炒め	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・にんじん・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／きゅうり・ごま・ごま油／春巻	中華麺	ねじりん棒
12金	野菜の味噌汁	よいこ牛乳 大根葉ふりかけ	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／鶏ささみ肉・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが／さば	ごはん	黒糖まるぼうろ
13土	ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
16火	焼お肉	よいこ牛乳	豚肩ロース肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン／じゃがいも・にんじん・わかめ・しめじ・ねぎ／キャベツ・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし	ごはん	野菜ぼうろ
17水	吉豆のサラダ	よいこ牛乳 ごまドレッシング	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ひじき・にんじん・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし・まぐろ油漬け／枝豆コロケ	ごはん	水族館クッキー
18木	ペンネのトマトソース	よいこ牛乳	ペンネ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト／キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・鶏ささみ肉／すいか	ロールパン	小魚ぼんせん
19金	豆腐の中華煮	よいこ牛乳 型抜きチーズ	豆腐・豚もも肉・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ・はくさい／切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん (センター炊飯)	カステラドッグ
20土	バナナ	白桃豆乳		ツナパン	
22月	コンビーフ	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・とうもろこし・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース／ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ・マカロニ・トマト／あじふりッター	コーンピラフ	豆乳アイス
23火	ビビンバ	よいこ牛乳 ミニゼリー (みかん)	豚もも肉・しょうが・もやし・にんじん・ほうれん草・ごま・ごま油／鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん	ごはん (各園炊飯)	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかんとう 0～2歳児：かぼちゃポーロ
24水	五ハンの汁	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・赤しそ粉・青のり粉・ごま／鶏むね肉・にんじん・大根・えのきたけ・うずら卵／ハンバーグ・たまねぎ・にんじん	ごはん (センター炊飯)	リングドーナツ
25木	チキンピザ	よいこ牛乳	大豆・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／サーモンフライ	ロールパン	ミニ小魚スナック
26金	あなご汁	よいこ牛乳 一口チーズ	あなご／冬瓜・にんじん・ほうれん草・干しいたけ・鶏むね肉	ごはん (センター炊飯)	発酵乳125ml 蒸しパン
27土	ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
29月	中野菜中華スープ	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆／にんじん・マロニー・しめじ・ハム・はくさい・ねぎ／きょうざ	中華おこわ	お米のタルト
30火	かぼちゃのサラダ	よいこ牛乳 いちごジャム マヨネーズ	ベーコン・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ／かぼちゃ・きゅうり・にんじん／子持ちししゃもフリッター	スライスパン	カリポテミニ
31水	大豆ごはん	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし)	米・もち米・大豆・にんじん・しめじ・みづば／にんじん・ほうれん草・えのきたけ・たまふ・干しいたけ／鶏もも肉	大豆ごはん	ミレービスケット

かぼちゃ

かぼちゃはビタミン類や食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。かぼちゃに多く含まれているカロテンは、粘膜や皮膚を丈夫にして病気に対する抵抗力を高め、髪や視力の健康維持に役立ちます。

ホクホクして甘いので煮ものや揚げもの、スープやお菓子にも大活躍な食材です。

3日 かぼちゃのみそ汁

30日 かぼちゃサラダ



7月7日は七夕です。

天の川をわたって、ひこ星と織り姫が1年に1度会うことができると言い伝えられている日です。

保育園やおうちでも色とりどりの七夕飾りや短冊を笹の葉に飾ったりしますね。短冊に書いたみんなの願いごとがお星さまに届きますよう願っています。

7月5日(金)は七夕献立です。

給食では、そうめんを天の川に見立てて、星型のかまぼこを入れて、七夕汁にしました。おやつは七夕ゼリーです。



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。

令和元年 7月 学校給食献立表

13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月	ビビンバ (ほそぎりにく・ゆでやさい) ワンタンスープ		牛乳 ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ もやし・にんじん・こまつな・ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま ワナン
2火	レバーロングかつ ミニサラダ クラムチャウダー(乳)		牛乳 レバーロングかつ・あさり ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・パセリ マッシュルーム	パチン サンドイッチ こめあぶら・さとう じゃがいも・バター こむぎこ
3水	あじフリッター(小2・中3こ) しおこんぶあえ スタミナじる		牛乳 あじフリッター・しおふきこんぶ ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ しろみそ	キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・ねぎ・たまねぎ にんにく	ごはん ごま
4木	こうやどうふのたまごとし(卵) キャベツとツナのあえもの れいとうみかん		牛乳 たまご・とりにく・こうやどうふ オイルツナ	たまねぎ・にんじん・えだまめ ほししいたけ・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう・れいとうみかん	ごはん さとう・こめあぶら
5金	A さかなフライ あかしそあえ そうめん	◎たなばたゼリー	牛乳 さかなフライ・ぶたにく ほしがたかまぼこ	キャベツ・きゅうり・あかしそ にんじん・ほししいたけ えのきたけ・みつば	ごはん こめあぶら・そうめん たなばたゼリー
	B ほしがたコロケ あかしそ そうめん	◎くだものと やさいのタルト	牛乳 ほしがたコロケ・ぶたにく ほしがたかまぼこ	キャベツ・きゅうり・あかしそ にんじん・ほししいたけ えのきたけ・みつば	ごはん こめあぶら・そうめん くだものとやさいのタルト
8月	さんまのみぞれに かみまるくん ごぼうのいりに かわにわん		牛乳 さんまみぞれに・とりにく はんぺん・ぶたにく・とうふ ゆば	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・ねぎ・えのきたけ みつば	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま
9火	ごもくごはん えだまめコロケ とうがん		牛乳 とりにく・かまぼこ・ぶたにく あぶらあげ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ えだまめコロケ・とうがん・ねぎ	かファ アル い アルファーかもちまい こめあぶら・さとう でんぶん
10水	とりにくのてりやき ひしおづけ しろみそごじ		牛乳 とりにく・しおふきこんぶ だいいず・とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ	だいこん・にんじん・きゅうり ねぎ・こんにゃく	ごはん さとう・でんぶん・ごま じゃがいも
11木	ちゃんぽんめ しゅうまい(小2・中3こ) かふうあえ		牛乳 ぶたにく・いか・むきえび はんぺん・ロースハム しゅうまい	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・キャベツ きゅうり	かちめ んう こめあぶら・ごま・さとう ごまあぶら
12金	ハッシュドライス(乳) ポテトチップスサラ れいとうみかん		牛乳 ぶたにく・なまクリーム ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セリリー・トマトジュース・きゅうり キャベツ・れいとうみかん	ごはん こむぎこ・バター・さとう ポテトチップス
16火	さばのしおやき きゅうりとわかめのすもの かぼちゃのみそじる		牛乳 さば・わかめ・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・あかみそ	きゅうり・かぼちゃ・にんじん ねぎ	ごはん さとう
17水	ドライカレー オムレツ(卵) オムサラダ		牛乳 ぶたひきにく・チキンハム オムレツ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし・きゅうり	ごはん オリーブあぶら・さとう
18木	ちゅうかおこわ ちゅうかうふじる はるまき	◎ソフトヨーグルト (乳)	牛乳 ぶたにく・むきえび・とりにく とうふ・わかめ・はるまき ソフトヨーグルト	ほししいたけ・たけのこ・にんじん えだまめ・ねぎ・もやし	かファ アル い アルファーかもちまい こめあぶら・さとう ごまあぶら

◎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〉

- 1日「ビビンバ」は、韓国の料理です。ごはんの上に「ほそぎりにく」や「ゆでやさい」をのせて食べましょう。
- 2日 サンドイッチロールパンに「レバーロングかつ」と「ミニサラダ」をはさんで食べましょう。
- 5日「たなばたセレクトランチ」の日です。お楽しみに！
- 8日 かみまるくんの日です。「ごぼうのいりに」をよくかんで食べましょう。よくかむことで、あごを強くし、虫歯を予防します。
- 9日「えだまめコロケ」には、えだまめがたくさん入っています。えだまめには夏の暑さを乗り切るために必要なビタミンB1がたくさん含まれています。
- 12日「ハッシュドライス」は薄切り肉とたまねぎを炒め、デミグラスソースで煮込んだもので、日本生まれの料理です。ごはんの上にかけてたくさん食べてください。



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じます。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

今月の愛知の野菜
かぼちゃ・こまつな・たまねぎ
チンゲンサイ・とうがん・パセリ
みつば・ねぎ

長久手の野菜が給食に登場します
3日 たまねぎ 加藤 佐和子さん



☆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のせています。ご家庭で活用してください。

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給しましょう。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。

令和元年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]

令和元年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]

令和元年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]