

学校給食献立表

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火	ドレイカレ ポテトチップスサラダ れいとうみかん		牛乳 ぶたひきにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ れいとうみかん	ごはん ポテトチップス
4水	はまき パンパンジーサラダ ちゅうかとうふじる		牛乳 はるまき・ささみ・ぶたにく とうふ・わかめ	にんじん・きゅうり・もやし・ねぎ たけのこ・ほししいたけ	ごはん こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま
5木	チキンライ オムレツ(卵) やさいたっぷりスープ	ミニぶどうゼリー (2こ)	牛乳 とりにく・オムレツ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・はくさい・セロリー パセリ・ミニぶどうゼリー	かファ マイル こめあぶら・さとう じゃがいも
6金	ぶたにくのしょうがいため とうがんじる ミニトマト(小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・とりにく・あぶらあげ	しょうが・たまねぎ・とうがん にんじん・ねぎ・ほししいたけ ミニトマト	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら
9月	ささみおばばいにくフライ きりぼしだいこんのごまずあえ けんちんじる		牛乳 ささみおばばいにくフライ オイルツナ・ぶたにく・とうふ	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・ごぼう・だいこん・ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう・ごま じゃがいも・でんぶん ごまあぶら
10火	ハンバーグのトマトソースかけ ミニサラダ クラムチャウダー(乳)		牛乳 ハンバーグ・あさり・ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・パセリ・マッシュルーム	パチ サン ド イ ス ツ (乳) こめあぶら・さとう じゃがいも・バター こむぎこ
11水	さばのみそに ごぼうのいりに さわねわん		牛乳 さばみそに・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
12木	おこのみどんぶり(卵) しおこんぶあ え		牛乳 とりひきにく・オイルツナ たまご・しおふきこんぶ とりにく	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース べにしょうが・キャベツ・きゅうり ねぎ・はくさい	ごはん さとう・こめあぶら・ごま じゃがボール
13金	ひじきごはん さいもコロッ し	◎おつきみゼリー	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・だいず・とうふ ぶたにく・しろみそ	ごぼう・にんじん・とうもろこし えだまめ・ねぎ・だいこん こんにゃく	かファ マイル アルファ・かもちまい・こめあぶら さとう・さいもコロッ おつきみデザート
17火	くだんのあま やしのナムル ワンタンスープ		牛乳 ミートボール・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・もやし チンゲンサイ・ねぎ・たけのこ ほししいたけ	ごはん こめあぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら ワンタン
18水	とりくのてりや きふうさる あわせみそし る		牛乳 とりにく・ロースハム・とうふ わかめ・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 レモンかじゅう・ねぎ・はくさい だいこん	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら
19木	さんましそ あかじえ に		牛乳 さんまみぞれに・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・あかしそ たまねぎ・にんじん・こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら
20金	チーズポテ ト(乳) グリンピー ス	クラスようごま ドレッシング	牛乳 ベーコン・こなチーズ・だいず とりにく	パセリ・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん トマトジュース	バ ロ ク ル ス (乳) じゃがいも ごまドレッシング・さとう こめあぶら
24火	いわしうめ にえ ちゅうさあ え		牛乳 いわしうめに・あぶらあげ とうふ・くきわかめ・とりにく	ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・ねぎ・とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら でんぶん
25水	ぎょうざ(小2こ・中3こ) ちゅうかふう あえ		牛乳 ぎょうざ・ささみ・とうふ ぶたひきにく・あかみそ	キャベツ・きゅうり・にんじん ねぎ・しょうが・にら	ごはん さとう・ごまあぶら でんぶん
26木	ごもくしめ ん ちくわのいそ あげ(小2・中3) キャベツの ごまふうみ		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼ こちくわ・あおのりこ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・とうもろこし・キャベツ いんげん	きし めん こむぎこ・でんぶん こめあぶら・ごま・さとう
27金	ハッシュド ライス(乳) えだまめ サラダ		牛乳 ぶたにく・なまクリーム チキンハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリー・トマトジュース・えだまめ キャベツ・きゅうり・オレンジ	ごはん こむぎこ・バター・さとう こめあぶら
30月	いかフリッター(小2こ・中3こ) ちゅうかは ん		牛乳 いかフリッター・ぶたにく むきえび・ロースハム	しょうが・たけのこ・にんじん キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ きゅうり	ごはん ごまあぶら・でんぶん はるさめ・こめあぶら さとう

◎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。

☆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。

〈献立について〉

- 9日「がみまるくんの日」です。「きりぼしだいこんのごまずあえ」をよくかんで食べてください。
- 「ささみおばばいにくフライ」は、ささみに梅肉と大葉(青じそ)をはさんでフライにしたものです。
- 12日「おこのみどんぶり」は、ごはんにおこのみどんぶりの具をのせて一緒に食べましょう。
- 13日 お月見の行事食です。現在は団子をお供えしていますが、昔は秋の収穫に感謝する意味を込め、収穫されたばかりの里芋をお供えしました。今日の給食では、「さといもコロッ」と「おつきみゼリー」がです。

19

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

チンゲンサイ・パセリ・みつば・とうがん

長久手の野菜が給食に登場します

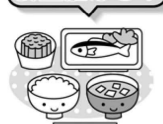
3・27日 たまねぎ 原田 晋宏さん 5日 じゃがいも 與語 紀元さん

体内時計、乱れていませんか?

夏休みが終わり、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづついかもかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。

健康づくりは
食生活から!

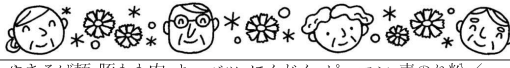


食生活をチェック!

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日3食、規則正しく食べている | ☐ 腹8分目を心がけている |
| ☐ 毎食、野菜を食べている | ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている | ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている |

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
2月	五目ごはん	よいこ牛乳	米・にんじん・干しいたけ・鶏もも肉・こんにゃく・ごぼう・枝豆／ 油揚げ・じゃがいも・大根・にんじん・わかめ・ねぎ／ ハンバーグ	五目ごはん	スイートポテト
3火	親花ふくのすまじ	よいこ牛乳 きざみのり ごまドレッシング	たまご・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／ 花ふ・豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ／ ちくわ・キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん (各園炊飯)	動物園クッキー
4水	わかめ根の炒めナムル	よいこ牛乳 一口チーズ	鶏もも肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん／ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／ さば・赤ピーマン・たまねぎ	ごはん	胚芽スティック
5木	マカロニチャウダー	よいこ牛乳	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・バター・スキムミルク・粉チーズ／ とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん／ おじふりッダー	くろロールパン	野菜&果物ジュース カルテツおさかなサブレ
6金	吉赤豚肉のしょうが焼	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ キャベツ・きゅうり・赤しし粉／ 豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	ミニレービスケット
7土	ソニセー	土曜日牛乳		おにぎり	
9月	豆乳みそ汁	よいこ牛乳	豆乳・はくさい・大根・じゃがいも・にんじん・油揚げ・ねぎ／ ひやむぎ・きゅうり・にんじん・ハム／ 鶏もも肉	ごはん	ヨーグルト
10火	豆腐の中華煮	よいこ牛乳	豆腐・豚もも肉・にんじん・チンゲン菜・はくさい・干しいたけ／ きゅうり・ごま油・ごま／ えびしゅうまい	ごはん	小魚ぼんせん
11水	ひき肉の梅煮	よいこ牛乳	鶏もも肉・こんにゃく・なまふ・焼き豆腐・にんじん・ねぎ・はくさい・かまぼこ・えのきたけ／ ほうれん草・もやし・とうもろこし／ いわしの梅煮	ごはん	カステラドッグ
12木	ミートソース	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・パセリ・セロリー・マカロニ・トマト／ ベーコン・きゅうり・キャベツ・ポテトチップス／ スコッチエッグ	スライスパン	ベジタブルせんべい
13金	かまぼこすまし汁	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ 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／ 里芋コロッケ	ごはん	お月見デザート
14土	オーレンジ	土曜日牛乳		おにぎり	
17火	ドレインカレー	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ れんこん・きゅうり・にんじん・とうもろこし・まぐろ油漬け／ 星形ポテト	ごはん (各園炊飯)	ももシロップ漬け
18水	もち干根団子	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・にんじん・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ／ 切干大根・油揚げ・いんげん・にんじん・ちくわ／ さばみそ煮	ごはん	ねじりん棒
19木	チキンピザ	よいこ牛乳 マヨネーズ	大豆・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ／ さつまいも・きゅうり・にんじん／ トマトゼリー・みかん・黄桃・パイナップル	ロールパン	ベルギーワッフル
20金	呉いんげんの和え汁	よいこ牛乳	大豆・豆腐・ねぎ・油揚げ・里芋・ほうれん草／ いんげん・とうもろこし・にんじん・まぐろ油漬け／ さんまの南蛮漬け	ごはん	野菜ゼリー
21土	バナナ	白桃豆乳		ハムロールパン	
24火	やなぎん菜	よいこ牛乳	やきそば麺・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉／ 鶏もも肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ／ ぎょうざ	ロールパン	ぶどうジュース ミニ野菜スティック菓子
25水	えびピラフ	よいこ牛乳 ミニゼリー(みかん)	米・ベーコン・えび・たまねぎ・にんじん・ピーマン／ 豚ひき肉・キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・パセリ／ サーモンフライ	えびピラフ	バナナ
26木	五大根の磯辺揚げ	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／ 大根・きゅうり・ハム／ ちくわ・青のり粉	きしめん	さつまいもと栗のタルト
27金	豚ごま和	よいこ牛乳	豚もも肉・大根・こんにゃく・ねぎ・豆腐・ごぼう・にんじん／ チンゲン菜・もやし・にんじん・まぐろ油漬け・ごま／ かつおのおかか煮	ごはん	かみかみおやつ 2～5歳児: お豆腐屋さんかきんとう 0～1歳児: かぼちゃボーロ
28土	ミート	土曜日牛乳		おにぎり	
30月	中華炒め	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・マロニー・しめじ・はくさい・ねぎ／ 豚もも肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ごま油／ えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	ごはん	蒸しパン

お月様 みてるかな
旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、中秋の名月として鑑賞されてきました。特に月のお供え物には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には、秋の収穫を祝うという意味と小芋がたくさんつくところから子孫繁栄の意味があります。今年の中秋の名月は9月13日(金)です。月うさぎ型かまぼこが浮かぶすまし汁と里芋コロッケをだします。

朝食を食べよう!
朝の忙しい時間帯に、きちんとした朝食を作ったり食べる習慣を身につけたりすることは、なかなか簡単ではありません。しかし、朝食が取れないと、頭や体がぼんやりしたまま元気がでません。また、体温が上がらず、眠くなったり、脳でエネルギーが回らず、怒りっぽくなったり集中力が欠けたりします。幼い頃から、十分な身体活動が行えるように、できるだけ決まった時間にバランスの良い朝食が取れる工夫ができるとうれしいですね。
きちんと朝食をとることが大切な理由
① 体のリズムを整えることができる ② やる気と集中力が出る
③ 脳にエネルギーを補給できる

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。

令和元年度給食センター事業進捗状況管理表

	事業名	課題	目標	実施項目	進捗状況・結果	年間スケジュール												備考				
						4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
1	異物混入のリスクの低減	平成30年度給食センターが原因の異物混入が4件発生した。	金属片の混入 0件	1 調理指導・衛生管理研修の実施 年3回(全体)、毎月1回(衛生講習) (1) 衛生管理事項の確認(講義と実地) ア 日々の体調管理と報告 イ 調理着、マスクの着用方法 ウ トイレでの手順 (2) 調理時順守事項の確認(口頭説明) ア 前学期の反省、変更点及び注意事項 イ 野菜洗浄の手順 ウ 機器の取扱手順 エ 器具の洗浄手順と複数確認 (3) ノロウイルス等注意事項確認(口頭説明) ア 体調不良時の行動 イ 家族の体調不調時の取扱	4月5日(金)保育園調理員、配送職員衛生講習会実施。 4月10日(水)委託調理員衛生講習会実施。 7月17日(水)、配送委託従事者を対象に、衛生講習会を実施。手洗いチェッカーを使用し、手洗いの実地を行った。 7月22日(月)、調理員を対象に、衛生講習会を実施。トイレでの手順について実地を行った。また、ヒヤリハットについて講義した。																	

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]