

学校給食献立表

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
3月	いわしのごまじょうゆあげ いしのかあえ	せつぶんまめ	牛乳 せつぶんまめ・いわし きざみのり・とりにく・なまあげ かまぼこ	ほうれんそう・はくさい・にんじん だいこん・ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう・ごま でんぶん
4火	れんこんつくね(小2・中3こ) うめおかかあえ しろみそのごじ		牛乳 あいちのれんこんりつつくね・ささみ・ かつおぶし・だいず・とうふ あぶらあげ・ぶたにく・しろみそ	キャベツ・きゅうり・ねりうめ ねぎ・にんじん・だいこん こんにゃく	ごはん さとう・さといも
5水	さんまのオレンジに ひきんちん		牛乳 さんまのオレンジに・ぶたにく ひじき・なまあげ・とりにく	にんじん・こんにゃく とうもろこし・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・さといも・でんぶん
6木	ちゅうかおこわ はるまふじ	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 ぶたにく・むきえび・はるまき とうふ・わかめ・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	かファ まアル いー アルファーかもちまい さとう・ごまあぶら こめあぶら
7金	わかざきフリッター きんぴらごぼう とうもろこしのうすくず		牛乳 わかざきフリッター・ぶたにく とうふ・きわかめ・とりにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・ねぎ・とうもろこし	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま・でんぶん
10月	とりにくのてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ だんご	クラスようだい こんばふりかけ	牛乳 とりにく・オイルツナ・ぶたにく	だいこんばふりかけ・きりぼしだいこん にんじん・きゅうり・ねぎ はくさい・ほししいたけ	ごはん さとう・でんぶん・ごま こめあぶら・じゃがボール
12水	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・とりにく	しょうが・にんにく・たけのこ もやし・にんじん・ほうれんそう ねぎ・ほししいたけ	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま ワンタン
13木	カレーうどん(乳) いかフリッター(小2・中3こ) ひききサラダ	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ いかフリッター・ひじき オイルツナ	にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	うし だんま こめあぶら・こむぎこ・バター ごまドレッシング
14金	けんちんしのだのあんかけ キャベツとツナのあえもの がたじ		牛乳 けんちんしのだ・オイルツナ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ	キャベツ・きゅうり レモンかじゅう・にんじん だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら
17月	ぎょうざ(小2こ・中3こ) あつあげのちゅうかいため かぶうあえ	コーヒーぎゅう にゅうのもと	牛乳 ぶたにく・なまあげ・むきえび いか・ぎょうざ・ロースハム	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 キャベツ・きゅうり	ごはん コーヒーぎゅうにゅうのもと ごまあぶら・でんぶん・ごま こめあぶら・さとう
18火	レバーいりロングかつ ミニソーセージ(乳) ボーロ		牛乳 レバーロングミンチかつ ぶたにく・だいず・こなチーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・パセリ・たまねぎ	パチン ドール こめあぶら・さとう じゃがいも・バター
19水	さばぎんがみやき あいちのやさいじる ミニトマト(小2こ・中3こ)		牛乳 さばぎんがみやき・ぶたにく とうふ	にんじん・ねぎ・こまつな はくさい・だいこん・ミニトマト	ごはん さとう・さといも
20木	かんとう(卵) あたまめサラダ		牛乳 ぶたにく・はんぺん スクールがんもどき・こんぶ あつやきたまご・ベーコン	こんにゃく・だいこん・にんじん えだまめ・キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・こめあぶら
21金	おしんぼ さつまいも		牛乳 ハンバーグ・しおふきこんぶ とりにく・あかみそ	だいこん・キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう・ねぎ	ごはん ごま・さつまいも
25火	ひじきごは うだかつおのおか のっぺい	ミニアセラゼリー (2こ)	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・そうだかつおのおか ぶたにく	ごぼう・にんじん・グリーンピース だいこん・ねぎ	かファ まアル いー アルファーかもちまい こめあぶら・さとう・さといも でんぶん・ミニアセラゼリー
26水	ハッシュドライス(乳) ポテトチップスサラダ きよみオレ		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 セロリ・トマトジュース・きゅうり キャベツ・きよみオレンジ	ごはん こむぎこ・バター・さとう ポテトチップス
27木	ちゃんぽんめん ショウロンボウ(2こ) シンパンジーサラダ		牛乳 ぶたにく・いか・むきえび はんぺん・ショウロンボウ ささみ	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・きゅうり もやし	かち めゆ んう こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま
28金	A とちんか さきわさにあ えん	◎いかまんじゅう	牛乳 とんかつ・あぶらあげ・ぶたにく とうふ・ゆば	ほうれんそう・もやし・ねぎ えのきたけ・みつば・にんじん	ごはん こめあぶら・さとう いがまんじゅう
	B かわぎ さきわさにあ えん	◎さんしよくだん ご(よもぎいり)	牛乳 かわはぎさつたあげ・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・ゆば	ほうれんそう・もやし・ねぎ えのきたけ・みつば・にんじん	ごはん こめあぶら・さとう さんしよくだんご(よもぎいり)

◎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＞

- 3日 節分にちなみ、いわしとせつぶんまめがつきます。節分は豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。ヒラギの枝に焼きたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関につるし鬼を追い払います。
- 7日 かみまるくんの日です。きんぴらごぼう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。
- 12日 ビビンバは、ごはんの上に、ほそぎりにくとゆでやさいをのせて食べましょう。
- 18日 サンドイッチロールパンにレバーいりロングかつとミニサラダをはさんで食べましょう。
- 28日 ひなまつりセレクトランチです。自分の選んだメニューを楽しんで食べてください。

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

さといも・キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん
にんじん・ねぎ・はくさい・パセリ・ほうれんそう
みつば・ミニトマト

長久手の野菜が給食に登場します

19日 はくさい 興語 紀元 さん 小倉 圭子 さん 二宮 茂明 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。

風邪をひいたときの食事



風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ずせっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、寝不足や疲れが溜まると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが大切です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材



おすすめの飲み物



古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

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	型抜きチーマースト	土曜日牛乳		おにぎり	
3月	すまじみ汁 鉄いわ火しの蒲焼	よいこ牛乳	かまぼこ・えのきたけ・わかめ・みつば・干しいたけ／ 大豆・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン・豚もも肉／ いわし	ごはん	ねじりん棒
4火	中華インゲンのごまだれ 豆乳ゼリーミックス	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース／ いんげん・にんじん・鶏ささみ肉・ごま・ねりごま・ごま油／ 豆乳ゼリー・みかん・パイン・黄桃・レモン果汁	ごはん (各園炊飯)	リングドーナツ
5水	ひき肉(鶏のすき煮) 塩昆布紙焼えき	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／ キャベツ・きゅうり・塩昆布／ さば銀紙焼き	ごはん	カルテツゴフレット
6木	トバゲッティ チャップスフリッター	よいこ牛乳	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぶ・キャベツ・セロリ・ウインナー／ スパゲッティ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・まぐろ油漬け・とうもろこし／ 白身魚フリッター	くろロールパン	えびせんべい
7金	呉根サウラ 豚肉のしょうが焼	よいこ牛乳	大豆・にんじん・豆腐・ねぎ・油揚げ・里芋・ほうれん草／ 大根・きゅうり・チキンハム／ 豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	りんご
8土	ソーレンジ	土曜日牛乳		おにぎり	
10月	白金みそあんかけ れんこん入りつくね	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	じゃがいも・大根・にんじん・はくさい・油揚げ・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／ れんこん入りつくね	ごはん	小魚ぼんせん
12水	ワンタンスー 春雨の和えハ ーポイ	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ／ キャベツ・きゅうり・にんじん・春雨・わかめ／ フーヨーハイ	ごはん	豆乳プリンタルト
13木	きつぽううさ ごさまいの天ぶら	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・油揚げ・鶏もも肉・かまぼこ・干しいたけ・ねぎ／ 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／ さつまいもの天ぶら	白玉うどん	ミレービスケット
14金	豆腐の中華 さけの甘酢あんかけ	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／ もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ肉・ねりごま・ごま油／ さけ・ねぎ・にんじん	ごはん	オレンジジュース カルテツおさかなサブレ
15土	一口チーナ	白桃豆乳		エッグパン	
17月	大根のぼろ煮 鶏肉の風味焼	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが／ きゅうり・わかめ・しらす干し／ 鶏もも肉・ねぎ・干しいたけ・にんじん・レモン果汁	ごはん	ベルギーワッフル
18火	シーフードカレー チキンハムサラ ダスター	よいこ牛乳	えび・ゆであさり・たまねぎ・にんじん・豚もも肉・スキムミルク・トマト・パサ・りんご・バター・粉チーズ／ キャベツ・きゅうり・にんじん・チキンハム／ 星形ポテト	ごはん (各園炊飯)	一口しょうゆせんべい
19水	豚磯の香しのだ けんちんの和あんかけ	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・里芋・こんにゃく・ねぎ・豆腐・ごぼう・にんじん／ ほうれん草・キャベツ・にんじん・きざみりのり／ けんちんのだ	ごはん	ブルーンヨーグルト
20木	チンゲン菜のスー やきそば	よいこ牛乳	鶏もも肉・わかめ・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・にら・ごま・ごま油／ やきそば・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉／ えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	ロールパン	水族館クッキー
21金	もちもち団子 さん干大根オレ ンジ煮	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・にんじん・豚もも肉・干しいたけ／ 切干大根・油揚げ・いんげん・にんじん・ちくわ／ さんまのオレンジ煮	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
22土	型抜きチーマースト	土曜日牛乳		おにぎり	
25火	クラムチャウダー キッシュ フランクフルトのトマトソース	よいこ牛乳	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・豚もも肉・スキムミルク・バター・粉チーズ／ にんじん・とうもろこし・いんげん／ フランクフルト・たまねぎ	ロールパン	発酵乳65ml かみかみおやつ 3～5歳児：むらさきもチップス 0～2歳児：むらさきもせんべい
26水	えびしんのじょう 菜の花のしごめ いわしの梅煮	よいこ牛乳	えび団子・にんじん・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ／ 菜の花・もやし・とうもろこし・ごま／ いわしの梅煮	ごはん	野菜ぼうろ
27木	ちゃんぽん 小龍麵	よいこ牛乳	キャベツ・はんぺん・豚もも肉・えび・ゆであさり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・干しいたけ・しょうが／ ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油／ 小籠包	中華麺	さつまいも蒸しパン
28金	吉野肉のおか おかつカレー	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ キャベツ・豚もも肉・たまねぎ・かつおぶし／ おからコロッケ	ごはん	いよかんゼリー
29土	一口チーナ	土曜日牛乳		おにぎり	

節分のはなし

季節の節を分ける「節分」は年4回ありますが、年初めの節分（立春の前日）は特に重要視されてきました。季節の変わり目は、天候が不安定なため病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うため、芽が出やすい煎った豆をまいて清めます。

また、トゲトゲの葉をもつヒイラギの枝に、のきついイワシの頭を刺して、戸口などに飾ることで、鬼を家の中へ侵入させないようにします。

3日の給食では、鬼形かまぼこのすまし汁・鉄火みそ・いわしの蒲焼を出します。

大豆を探そう

大豆は「畑の肉」とも言われ、たんぱく質が豊富なうえ、炭水化物やビタミンも含まれます。加工するとさらに栄養価やうまみが増し、発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、煎って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固まらせたものは豆腐になります。

大豆は食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。毎日の食事の中から大豆製品を子どもたちと一緒に探してみてください。

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

[illegible]

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。	容器のバリ、ビニールの混入 0件	4 容器のバリ、ビニールの混入防止	ステンレス製のザルを購入した。													
						実施	実施	実施	実施	実施	実施	実施	実施	実施	実施			
			衛生害虫の混入 0件	5 衛生害虫の混入防止	10月に発生した異物混入を防ぐ方策として、実施項目を追加した。	実施	実施	実施	実施	実施								
				(1) 野菜などに害虫を発見した場合、4回以上洗浄する。														
				(2) 定期的に業者による衛生害虫防除等を実施する。														
					1 衛生害虫防除施工年3回 2 衛生害虫生息調査及び点検1の実施日を除く毎月 3 外周害虫防除施工年1回 4 ねずみ生息調査及び点検施工 毎月	4月25日 左記2、4 実施	5月24日 左記1、2、 3、4実施	6月19日 左記2、4 実施	7月30日 左記2、4 実施	8月30日 左記1、2、 4実施	9月20日 左記2、4 実施	10月16日 左記2、4 実施	11月29日 左記1、2、 4実施	12月25日 左記2、4 実施	1月23日 左記2、4 実施			

令和元年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]