

# 学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
10金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ はるキャベツのおかかあえ じゃがいものっぺいじる 中のみおいわいデザート	ハンバーグ かつおぶし なまあげ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほくさい こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも だんご 中のみ おいわいデザート ごはん	
13月	ごはん 牛乳 さばみそに ごもくきんぴら どうぶじる	さばみそに ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま	
14火	たけのこごはん 牛乳 かつおフライ さわにわん	とりにく あぶらあげ かつおフライ ぶたにく とうふ ゆば	牛乳	にんじん みつば にんじん	たけのこ ほししいたけ ふき ねぎ えのきたけ	747かめい747かめいさけ こめあぶら こめあぶら	
15水	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) ポテトチップスサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ パナナ りんご きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも ごまぎこ ポテトチップス	
16木	きしめん 牛乳 ごもくきしめん しろみぎなフリッター(小2こ・中3こ) ごまあえ	あぶらあげ とりにく かまぼこ しろみぎなフリッター	牛乳	にんじん	ねぎ ほししいたけ ほくさい	きしめん さとう ごまあぶら ごま	
17金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ショウロンボウ(小1こ・中2こ) パンパンジーサラダ	とうふ ぶたひきにく あかみそ ショウロンボウ ささみ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが	さとう ごはん さとう だんご ごまあぶら ごま	
20月	ごはん 牛乳 やさいたっぷりぶたどん すましじる ミニトマト(小2こ・中3こ)	ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん ミニトマト	たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう だんご ごまあぶら ごま	
21火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツとツナのあえもの けんちんじる	とりにく オイルツナ とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり レモンかじゅう ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう だんご さとう だんご ごまあぶら ごま	
22水	ごはん 牛乳 にくだんごのあまずし かふうあえ ワタンスープ	ミートボール ロースハム ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう だんご さとう だんご ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	
23木	こがたロールパン(乳)(小学1年生) 牛乳 イタリアンスパゲティ パンブキンハートコロッケ グリーンサラダ 小のみおいわいデザート	ぶたひきにく パンブキンハートコロッケ チキンハム	牛乳	ピーマン にんじん トマトジュース パンブキンハートコロッケ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こがたロールパン スパゲティ さとう 小のみ おいわいデザート ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	
24金	ごはん 牛乳 さんまのおかか しおこんぶあえ だんごじる	さんまのおかか しおこんぶ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ほくさい ほししいたけ	ごはん さとう じゃがボール ごまあぶら ごまあぶら	
27月	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかいため しゅうまい(小2こ・中3こ) きゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく なまあげ むきえび いし しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが グリンピース ほくさい たまねぎ ほししいたけ きゅうり	ごはん だんご さとう ごま だんご ごまあぶら ごまあぶら	
28火	チキンライス 牛乳 キャベツいりメンチカツ やさいたっぷりスープ ミニアセロラゼリー(2こ)	とりにく キャベツいりメンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほくさい セロリー たまねぎ	さとう アルファーかまい さとう じゃがいも ミニアセロラゼリー ごまあぶら ごまあぶら	
30木	ごはん 牛乳 ごぼういりつくね(小2こ・中3こ) あかしそあえ ぶたじる	ごぼういりつくね ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	牛乳	あかしそ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん	

◎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〉

- 10日 中学校1年生の入学をお祝いし、デザートがつきます。
  - 13日 かみまるくんの日です。「ごもくきんぴら」をよくかんで食べましょう。
  - 14日 「たけのこごはん」は、旬のたけのこを使います。生のたけのこをゆでて皮をむいて作ります。細かく切って煮たふきも入ります。味わって食べてください。
  - 17日 小学校1年生の給食が始まります。
  - 23日 小学校1年生の入学をお祝いし、デザートがつきます。
- 献立表のレイアウトが変わります。主な食材とその働きの表示が6種類、献立別になりました。

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  
キャベツ・はるキャベツ・きゅうり  
だいこん・たけのこ・ねぎ・パセリ・ふき  
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  
15・22日 キャベツ 小倉 圭子 さん・浅井 政行 さん

## ご入学・ご進級おめでとうございます

### 学校給食について

～こんなことに気をつけています

#### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

#### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

#### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

#### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



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。

お知らせ  
令和2年4月から牛乳の容器が、ビンから紙パックになります。  
1本200mlで変更ありません。

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2年  
4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水	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	チーズささみフライ/ジャーマンポテト/大根ごまサラダ/ バインシロップ煮	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
2木	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	ひれかつ/五目ひじき煮/白菜小松菜おかか和え/バインシロップ煮	ごはん	カリポテミニ
3金	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	根菜入り鶏つくね/じゃが芋煮/大根サラダ/バインシロップ煮	ごはん	えびせんべい
4土	型抜き	土曜日牛乳		おにぎり	
6月	五白あんかけ	よいこ牛乳	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏もも肉・油揚げ/ じゃがいも・大根・にんじん・わかめ・豆腐・ねぎ/ ハンバーグ・たまねぎ	五目ごはん	ミレービスケット
7火	吉千草	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ/ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ/ さばみそ煮	ごはん(各園炊飯)	野菜&果物ジュース 全粒粉クラッカー
8水	中春し	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・干しいたけ・にんじん・枝豆/ 鶏むね肉・春雨・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ/ しゅうまい	中華おこわ	お祝いデザート
9木	ポツル	よいこ牛乳	豚もも肉・大豆・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ピーマン・パセリ/ キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・とうもろこし/ 黄桃・みかん・パイ	ミルクロールパン	ねじりん棒
10金	肉塩昆布	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚もも肉・干しいたけ・にんじん/ キャベツ・きゅうり・塩昆布/ いわし甘露煮	ごはん	かみかみおやつ 3〜5歳:お豆腐屋さんかりんとう 0〜2歳:かぼちゃポーロ
11土	ミニソ	土曜日牛乳		おにぎり	
13月	わか豆	よいこ牛乳 ミニゼリー(ぶどう)	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・キャベツ・ごま・ごま油/ 豆腐団子	ごはん	小魚スナック
14火	たけのこ	よいこ牛乳	米・にんじん・鶏もも肉・油揚げ・たけのこ/ 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/ かつおフライ	たけのこごはん	畑のクラッカー
15水	豆鶏肉	よいこ牛乳 大根葉ふりかけ	豆乳・はくさい・大根・じゃがいも・豚もも肉・にんじん・油揚げ・ねぎ/ ほうれん草・もやし・にんじん・とうもろこし/ 鶏もも肉	ごはん	豆乳プリン
16木	五福和	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/ 福神漬・きゅうり・キャベツ/ 和風コロッケ	きしめん	お米パフスナック
17金	チキン	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・ピーマン/ じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ベーコン・パセリ・トマト/ さけ・レモン果汁	チキンピラフ	いちごステックケーキ
18土	白桃豆乳			ツナパン	
20月	そひじ	よいこ牛乳	そうめん・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・かまぼこ/ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆/ さんまのおかか煮	ごはん	カルテツおさかなサブレ
21火	火ご	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・スキムミルク・トマト・サナリンド・バター・粉チーズ/ ごぼう・まぐろ油漬け・にんじん・大根・きゅうり/ オレンジ	ごはん(各園炊飯)	蒸しパン
22水	まば	よいこ牛乳	まぐろ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・干しいたけ/ きゅうり・ハム・春雨・キャベツ・にんじん・ごま油/ ミニトマト	ごはん	なかよしせんべい
23木	野白	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	鶏もも肉・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ/ いんげん・にんじん・ベーコン・とうもろこし/ 白身魚フリッター	スライスパン	豆乳ドーナツ
24金	あご厚	よいこ牛乳	あさり・にんじん・ねぎ・大根・じゃがいも/ 鶏ささみ肉・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま/ 厚焼き玉子	ごはん	発酵乳65ml ベジタブルせんべい
25土	ミ一口	土曜日牛乳		おにぎり	
27月	麻中揚	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら/ まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油/ 若鶏竜田揚げ・ねぎ	ごはん	小魚ぼんせん
28月	沢赤豆	よいこ牛乳	大根・くきわかめ・豚もも肉・にんじん・ねぎ/ キャベツ・きゅうり・赤しそ粉/ 豆腐ステーキ	ごはん	スティックパン
30木	コマ鶏	よいこ牛乳 卵なしマヨネーズ	ベーコン・たまねぎ・とうもろこし・パセリ・スキムミルク・バター/ マカロニ・まぐろ油漬け・きゅうり・にんじん・キャベツ/ 鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	ロールパン	ブルーベリータルト

## ご入園、ご進級おめでとうございます

新しい環境になって不安や緊張でいっぱいの子も多いと思います。環境が変わるといつもより疲れやすくなるので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、元気いっぱい1日を過ごしてください。保育園給食では、子どもたちの成長に合わせてエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬のものや長久手市で作られた食材を使ったり、行事食を取り入れたりして献立作成をしています。また、素材やだしの味をしっかり感じてもらえるよう薄味を心掛けています。衛生面などにも気をつけて、毎日安心安全でおいしい給食を提供できるように、心を込めて作っています。これから1年間、給食を通して食べることの大切さを感じてもらえるよう努力していきます。

給食センター職員一同

## たけのこ

たけのこは、香りがよく独特のえくみがあります。食物繊維が豊富で、整腸作用に効果があるといわれています。給食では14日に、生のたけのこを米ぬかや茹でて皮をむき、たけのこごはんを作ります。新鮮なたけのこは、この時期しか味わえない春の恵みですので、その香りや歯ごたえを感じてもらえると嬉しいですね。



材料名は献立別に記入してあります。

- 血や肉や骨となる食品……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。参考にご覧ください。

\*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。





