

学校給食献立表

平成25年6月(20回)

長久手給食センター

曜日	献立名	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	たこのからあげ ジャージャー ふちゃん あふえ	牛乳 たこのからあげ ぶたひきにく・なまあげ ローズハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん ねぎ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら・ごまあぶら でんぶん・ごま・さとう
4火	いかフリッター(小2・中3) コーンシチュー アーモンドサラダ	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ちゅうりようぎゅうにゅう ベーコン・いかフリッター	にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ・キャベツ・いんげん きゅうり	ソフト じゃがいも・バター こむぎこ・こめあぶら アーモンド・さとう オリーブあぶら
5水	さばのしおやき ひききのサラダ こんさいのごまじ	牛乳 さば・こめひじき ほしえび・あぶらあげ しろみそ・みそ・けずりぶし	きゅうり・もやし・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・ごま
6木	こもくあんかけ おこのみやき ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく・うずらたまご けずりぶし・あおのり オイルツナ・おこのみックス	にんじん・もやし・はくさい・ねぎ ごぼう・きゅうり・とうもろこし ほししいたけ	めんソフト でんぶん・さとう・ごま こめあぶら・ごまあぶら
7金	とりにくのでりや きめく とこだんこ	牛乳 とりにく・だいず・ぶたにく かくぎりこんぶ・けずりぶし	にんじん・グリーンピース・ねぎ はくさい・ほししいたけ	ごはん さとう・こんにやく じゃがボール
10月	たちおフリッター(小2・中3) ドライカレー ふくじンドレッシング	牛乳 たちおフリッター ぶたひきにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ふくじんづけ・キャベツ	ごはん こめあぶら・さとう
11火	はるさめのいためもの ワンタンスープ フルーツのジュレあえ	牛乳 ぶたにく・むきえび とりにく	たまねぎ・たけのこ・チンゲンツアイ もやし・ねぎ・はくさい・にんじん ほししいたけ・みかん・もも・パイン・りんご	こめあぶら はるさめ・ごまあぶら ワンタン・アセロラジュレ
12水	ぶたさどあん おれんじ1/4	牛乳 ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう もやし・オレンジ	ごはん いとこんにやく・さとう こめあぶら
13木	チキンライス ビーフオムレツ やさしいスープ	牛乳 とりにく・ベーコン ピーズオムレツ とにゅうデザート	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・パセリ	かまい アルファ バター・じゃがいも
14金	さんまうめ じゃがいものそぼろ え	牛乳 さんまうめに・ぶたひきにく	いんげん・キャベツ・にんじん もやし・みつば	ごはん じゃがいも・こめあぶら さとう・ごま
17月	おやこどあん いさかにわ	牛乳 たまご・とりにく・かまぼこ きざみのり・ぶたにく とうふ・ゆば・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・きぬさや ほししいたけ・ほうれんそう はくさい・ねぎ・えのき・みつば	ごはん さとう・こめあぶら
18火	だいのちりコン クルトンサラダ グレースフル	牛乳 とりにく・ベーコン・だいず こなチーズ	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 グレープフルーツ	ロール クロ バター・さとう・クルトン コールスロートレッシング
19水	こもくごは みそか じゃがいものつべい じる	牛乳 とりにく・かまぼこ あぶらあげ・ひとくちひれかつ みそ・なまあげ・けずりぶし	ごぼう・にんじん・ほししいたけ だいこん・こまつな・はくさい	かまい アルファ アルファかまこちこめあぶら さとう・じゃがいも・こんにやく でんぶん・まっちゃプリン
20木	クラムチャウダー アスパラとコーンの ミニトマト(小2・中3)	牛乳 むきあさり・ベーコン ちゅうりようぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・アスパラガス とうもろこし・ミニトマト	ロール クロ じゃがいも・バター こむぎこ・こめあぶら さとう
21金	にくだんごのあま ずにかめのごま あまみ	牛乳 わかめ・とりにく とうふ・むきえび ミートボール	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・だいこん・ねぎ・たけのこ チンゲンツアイ	ごはん こめあぶら・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら
24月	さわらのこうみ やき	牛乳 さわら・あおのり・とりにく しおふきこんぶ・なまあげ けずりぶし・チーズケーキ	ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん	ごはん こめあぶら・さとう ごま・でんぶん
25火	ミンチカツ アメリカン ミネストローネ	牛乳 ミンチかつ・ベーコン サイコロチーズ・ローズハム	きゅうり・キャベツ・セロリー たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	パン こめあぶら・ポテトチップス マカロニシェール・じゃがいも
26水	にくだんご(小2・中3) こもくひじき	牛乳 とりにく・けずりぶし ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ にくだんご	にんじん・グリーンピース だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん こんにやく・じゃがいも さとう・こめあぶら
27木	ショウロンボウ(小2・中3) ちゃんぽん めん	牛乳 ショウロンボウ・ぶたにく いか・むきえび かはんべん・チキンハム	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・もやし ほうれんそう・だいこん	めん ちゅう さとう・ごまあぶら ごま
28金	カレーライス カラフル れいとうみかん	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・あかピーマン・きピーマン キャベツ・きゅうり・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

◎は業者が直接学校へ配送します。

〈献立について〉

- 6月4日(火) 歯と口の健康週間です。この1週間はかみごたえのある食べ物や、カルシウムを多く含んだ食べ物を食べていただきます。しっかりかんで、食べてください。
- 6月5日(水) ひじきサラダはひじきと干しエビを煮て味付けしたものがサラダに入れてあります。
- 6月7日(金) 月に一度のかみまる君の日です。
「五目豆」は大豆をこんにやくやにんじん、こんぶなどと煮てあります。前の日から大豆を水につけて戻し、時間をかけて煮てあります。よくかんで食べましょう。
- 6月17日(月) 親子どんぶりには、大皿の上にごはんを盛り付け、その上から親子丼の具をのせて食べてください。
- 6月18日(火) クラス用コールスロートレッシングにはたまごが入っています。サラダにクルトンを混ぜ、アレルギーの方のぶんを配食してから、ドレッシングであってください。

※食料により食材の変更をさせていただく場合があります。
※紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70 %

6月 毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

例えは、こんなこと「食育」です。



6月19日(水)は食育の日です。「愛知を食べる学校給食の日」と、多くの地元産物や県内産の食材を使用しています。郷土料理の五目ごはんやみそかつを取り入れました。

長久手市の野菜が給食に登場します。

たまねぎ 3日・11日・28日 小倉圭子さん 21日・25日 奥語紀元さん
じゃが芋 13日 原田晋安さん 19日(有) 東海さん
小松菜、にんじん 19日(有) 東海さん

毎月19日は「食育の日」
～今年もです～

12100



保育所給食献立表

平成25年6月

長久手給食センター

曜日	献立名	ジャム・マーガリン その他	材 料 名 など	主 食	お や つ
1 土	一口チー バナナ	土曜日牛乳		おにぎり	
3 月	呉いんげんの和え 揚げ鶏の照りか	よいこ牛乳	大豆・豆腐・じゃがいも・油揚げ・ほうれん草・ねぎ/ いんげん・とうもろこし・にんじん・鶏もも肉	ごはん	オレンジゼリー
4 火	金ミートマ ニトマ	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ごぼう・豚もも肉・ にんじん・いんげん・ごま・ごま油	ごはん (各園炊飯)	カステラドッグ
5 水	親根とハムのサラ 大さばの塩焼	よいこ牛乳 きざみのり	たまご・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／大根・きゅうり・ ハム・ごま油／さば	ごはん	かみかみおやつ 以上児：短距離さんかんとう 未満児：かぼちゃポーロ
6 木	ミニトンソ ーソラ	よいこ牛乳	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・粉チーズ・ バター／とうもろこし・キャベツ・きゅうり	ソフト麺	ブルーベリーゼリー
7 金	五目もち団子 あんかけハンバー	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	米・にんじん・干ししいたけ・鶏むね肉・こんにゃく・ 油揚げ／ジャガボール・大根・豚もも肉・はくさい・ 干ししいたけ・ねぎ	五目ごはん	おさかなサブレ
8 土	オレン ジ	土曜日牛乳		おにぎり	
10 月	肉じゃが の甘露煮	よいこ牛乳	じゃがいも・豚もも肉・たまねぎ・こんにゃく・ 干ししいたけ・にんじん・いんげん／きゅうり・わかめ・ キャベツ・しらす干し	ごはん	星のせんべい
11 火	ポークビ ンズ	よいこ牛乳	豚もも肉・大豆・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ パセリ・粉チーズ／アセロラジュレ・みかん・黄桃・ パイナップル	バター ロールパン	クッキー
12 水	海鮮中華 白ごまつく	よいこ牛乳	豚もも肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・いか・えび・ あさり・干ししいたけ／まぐろ油漬／キャベツ・きゅうり・ ごま油	ごはん	※バナナ
13 木	コーンクリ ンクリーム サラダ	よいこ牛乳 りんごジャム	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・パセリ・バター・ 粉チーズ・スキムミルク／キャベツ・きゅうり・鶏ささみ／ さけ・バター	スライスパン	ぶどうゼリー
14 金	豚かか和 お風コロッ	よいこ牛乳	豚もも肉・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ／ キャベツ・にんじん・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし	ごはん	スティック菓子
15 土	ミニトマ ト	ぶどう豆乳		ツナパン	
17 月	豆腐のす まじ	よいこ牛乳	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・干ししいたけ・みつば／ ほうれん草・にんじん・油揚げ	わかめごはん	カリボテミニ
18 火	チンゲン 菜のスー プ	よいこ牛乳	鶏むね肉・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・もやし／ 切干大根・焼き豚・にら・ごま・ごま油	ごはん (各園炊飯)	ブルーヨーグルト
19 水	ききたま 即席焼肉	よいこ牛乳	たまご・豆腐・にんじん・みつば／たくあん漬／きゅうり・ ごま／豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン	ごはん	スティックパン 野菜&果物ジュース
20 木	焼魚 目	よいこ牛乳	やきそば・豚もも肉・キャベツ・ピーマン・にんじん・ あおりの粉／鶏むね肉・はくさい・もやし・干ししいたけ・ねぎ	ミルク ロールパン	レモンタルト
21 金	きしめ 小松菜の 豆腐団子	よいこ牛乳 ふりかけ	きしめん・豚もも肉・かまぼこ・油揚げ・にんじん・ 干ししいたけ・ねぎ・ほうれん草／小松菜・もやし	ごはん	アップルパイ
22 土	型抜きチ ーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
24 月	カレー コールド サラダ	よいこ牛乳 コーンスロ ードレッシング	豚もも肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・バター・ バナナ・りんご・粉チーズ・スキムミルク／キャベツ・ にんじん・とうもろこし	ごはん	ベジタブルせんべい
25 火	ポアメリ カンサ ラダ	よいこ牛乳 ブルーベリー ジャム	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ウイナー・キャベツ・ セロリ／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ ポテトチップス／鶏もも肉・レモン果汁	スライスパン	サブレ
26 水	筑前 焼	よいこ牛乳	鶏むね肉・ごぼう・れんこん・こんにゃく・にんじん・ いんげん・昆布・干ししいたけ／キャベツ・きゅうり・ 塩昆布	ごはん	ヨーグルト
27 木	五目 中華	よいこ牛乳 マヨネーズ	豚もも肉・キャベツ・もやし・にんじん・はんぺん・ あさり・えび・ねぎ・ほうれん草／ごぼう・大根・きゅうり・ まぐろ油漬／とうもろこし・ごま	中華麺	ミレービスケット 発酵乳
28 金	マボ ン	よいこ牛乳	豚ひき肉・豆腐・ねぎ・にら／もやし・きゅうり・にんじん・ 鶏ささみ・ごま・ごま油	ごはん	※オレンジ
29 土	一口チ ーズ	土曜日牛乳		おにぎり	

さくらんぼ

初夏を告げる代表的な味覚の「さくらんぼ」は、5月から7月がおいしい時期です。さくらんぼは、栽培に手間がかかり、日もちもしないため流通期間が短いものです。給食では、27日お楽しみします。



食事前に、必ず手を洗いましょう!!
ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、食中毒には気をつけましょう。まずはその防衛策として、手洗いからです。おうちでも、調理前や食事前には、手をしっかりと洗いましょう。



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
熱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
都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

長久手市の野菜

上旬、下旬に使用する「たまねぎ」「じゃがいも」「ほうれん草」は長久手市でとれたものです。

古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70 %

12100