

平成28年

9月

19回

学校給食献立表

資料3

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
2金	レトルトカレー みかんゼリー		牛乳 レトルトカレー	レトルトカレー・みかんゼリー	ごはん レトルトカレー
5月	けしんぼろ そおひ		牛乳 とりにく・とうふ・ぶたひきにく	にんじん・だいこん・ねぎ・たまねぎ ほししいたけ・えだまめ・ほうれんそう もやし	ごはん でんぶん・さとう・こめあぶら ごま
6火	やさいたっぶりやきそば ちゅうかうさみかん		牛乳 ぶたにく・いか・ちくわ あおりのこ・オイルツナ	にんじん・キャベツ・べにしょうが きゅうり・れいとうみかん	ごはん やきそば・ごま・さとう ごまあぶら
7水	だんご ひじきのいために さばうまみそに		牛乳 とりにく・ぶたにく・ひじき なまあげ・さばうまみそに	ねぎ・はくさい・にんじん・ほししいたけ こんにやく・とうもろこし	ごはん じゃがボール・さとう
8木	とうもろこしのうすくずじる レバーいりしるごまつね(小2こ・中3こ) だいこんサラダ		牛乳 とうふ・むきえび・きくわかめ とりにく・レバーいりしるごまつね オイルツナ	にんじん・ねぎ・とうもろこし レモンかじゅう・だいこん・きゅうり	ごはん でんぶん・さとう・こめあぶら
9金	ハッシュドライス(乳) ハムサラ ミニトマト(小2こ・中3こ)	くらすようアーモンド	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・キャベツ・とうもろこし きゅうり・ミニトマト	ごはん こむぎこ・バター・さとう アーモンド・オリーブあぶら
12月	マーボーどうふ しゅうまい(小2こ・中3こ) ナムル		牛乳 とうふ・ぶたひきにく あかみそ・しゅうまい	ねぎ・しょうが・にら・ほうれんそう もやし・だいこん・にんじん	ごはん さとう・でんぶん・ごまあぶら ごま
13火	クラムチャウダー(乳) ハンバーグのトマトソース フレンチサラダ		牛乳 あさり・ベーコン ちようりようぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも・バター・こむぎこ こめあぶら・さとう オリーブあぶら
14水	のっぺいじ ぶたにくとなまあげのしょうがに きゅうりのごまじょうゆ		牛乳 とりにく・あぶらあげ・ぶたにく なまあげ	だいこん・にんじん・ねぎ・しょうが たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら
15木	ごもくじは つきみもコロケ	◎つきみだんご	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ うずらたまご	ごぼう・にんじん・ほししいたけ しめじ・はくさい	ごはん アルファかもちまい・こめあぶら さとう・さいともコロケ つきみだんご
16金	さつま ぶたにくのしょうがいため ひとしおづ		牛乳 とりにく・はんぺん・あかみそ ぶたにく・しおふきこんぶ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ しょうが・たまねぎ・きゅうり はくさい	ごはん さつまいも・さとう・でんぶん ごま
20火	かんと あまみ さんまのみにえに		牛乳 ぶたにく・はんぺん・かのもどき かくぎりこんぶ・さんまみぞれに	こんにやく・だいこん・にんじん きゅうり・キャベツ	ごはん さとう・こめあぶら
21水	ちゅうか はるま はりほしだいこんのいためナムル		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか はるまき・やきぶた	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 きりぼしだいこん・にら	ごはん ごまあぶら・でんぶん こめあぶら・ごま・さとう
23金	にくみそ あじフリッター(小2こ・中3こ) ちくさあえ		牛乳 ぶたひきにく・あかみそ あじフリッター・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・ほうれんそう・もやし	ごはん さとう・でんぶん
26月	コーンピラフ(乳) やさいたっぶりスープ とりにくのてりやき	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・ベーコン ヨーグルト	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 はくさい・セロリー・パセリ	ごはん バター・じゃがいも・さとう
27火	とうふ いわしのかばやき きりぼしだいこんサラダ	クラスようわふう ドレッシング	牛乳 とりにく・とうふ・かまぼこ いわし・ロースハム	にんじん・えのきたけ・ねぎ きりぼしだいこん・きゅうり	ごはん こめあぶら・さとう わふうドレッシング
28水	なめこ さけのゆうあんやき キャベツとツナのあえもの		牛乳 ぶたにく・とうふ・あかみそ さけ・オイルツナ	にんじん・だいこん・なめこ・ねぎ ゆずかじゅう・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・でんぶん・こめあぶら
29木	ドライカレー オムレツ(卵) グリーンサラダ	クラスようケチャップ	牛乳 ぶたひきにく・オムレツ チキンハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ	ごはん オリーブあぶら・さとう
30金	ワンタンスープ とりにくのからあげ チンゲンサイのナムル		牛乳 ぶたにく・とりにく	ねぎ・たけのこ・もやし・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく はくさい・チンゲンサイ	ごはん ワンタン・でんぶん・こむぎこ 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。
 ☆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設けています。ご家庭で活用してください。

〈献立について〉

- 2日 9月1日の防災の日になみ、給食センターが備蓄しているもので、給食を行います。
 7日 「かみまるくの日」です。ひじきやほししいたけ、じゃがボールをよくかんで食べてください。
 9日 「ハムサラダ」のアーモンドがクラスごとべつぞえになっています。アーモンドが食べられない人がいるクラスは、先に配膳してから、クラスの食缶の中でアーモンドを混ぜてください。
 15日 お月見の行事食です。現在は団子をお供えています。昔は秋の収穫に感謝する意味を込めて、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、さといもコロケとつきみじり、つきみだんごが出ます。

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。
 今月のごはんにあうメニューは、16日の「ぶたにくのしょうがいため」です。豚肉にはビタミンB₁が多く含まれ、ごはんを体内でエネルギーに変えるときに多く必要とされる栄養素です。豚肉は栄養面でもごはんにあう食材です。

今月の
愛知の野菜

チンゲンサイ
パセリ

今月の
長久手の野菜

じゃがいも 13日(火)
 奥語紀元さん

古紙を含んだ再生紙を使用しています。
 白色度70%前後。

災害食 3択クイズ

大きな災害が起こったとき、家に食べ物の備えがあれば安心です。どのように備えればよいのか、クイズに答えながら考えてみましょう。

Q1 1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要?

① コップ 2は(400ml)分
 ② ペットボトル 2本(1L)分
 ③ ペットボトル10本(5L)分

Q2 次のうち、火や水を使わないで食べられるのはどれ?

① お米 ② カップラーメン ③ 缶詰

Q3 食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる) + 主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくとうよいです。同じ組み合わせは次のうちどれ?

① 乾パン + 野菜ジュース
 ② 魚の缶詰 + モモの缶詰
 ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4 備えておきたいおやつは、どういふもの?

① 手づかみで食べられるもの
 ② 1つひとつパッケージされているもの
 ③ いつも食べていない特別なもの

Q5 備えておく食べ物は、どうしておくとうよい?

① 食べたらまた買う、をくり返す
 ② 棚の奥にしまっておく
 ③ 災害が起きるまで絶対に食べない

平成28年
9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	材料名など	主食	おやつ
1木	けんちん汁 豚井	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／ 豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ	ごはん(センター炊飯)	カルデツおさかなサブレ 野菜&果物ジュース
2金	備蓄用カレー 備蓄用ゼリー(みかん)	よいこ牛乳	キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・とうもろこし	ごはん	お米のタルト
3土	型抜きチーズ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
5月	きんぴら キャベツと薄揚げのお浸し	よいこ牛乳	きしめん・豚もも肉・かまぼこ・にんじん・ねぎ・干しいたけ／ キャベツ・油揚げ	ごはん	かみかみおやつ 2～5歳児: お豆腐屋さんかんと 0・1歳児: かぼちゃポーロ
6火	海鮮中華飯 海ナオレ	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・あさり・ いか・えび／ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油	ごはん(各園炊飯)	カリボテミニ
7水	高野豆腐のたまご和焼 塩昆布み風味	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・ いんげん／キャベツ・きゅうり・塩昆布・ 鶏ささみ・ねぎ・にんじん・レモン果汁	ごはん	カルデツゴフレット
8木	ポッキー ポッキー	よいこ牛乳 ブルーベリージャム ごまドレッシング	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・粉チーズ／ ひじき・干しいたけ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	スライスパン	小魚ぼんせん
9金	吉達し 目巻金	よいこ牛乳 ミニゼリー(ぶどう)	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・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	わかめごはん	黒糖ロールパン 発酵乳
10土	一口チズ バナナ	土曜日牛乳		おにぎり	
12月	なす入りマーボー豆腐 パズン	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・なす・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	りんごゼリー
13火	ミネストローネ いんげんのソース	よいこ牛乳	ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・じゃがいも・グリーンピース・ マカロニ・トマト・粉チーズ／いんげん・赤ピーマン・とうもろこし／ 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	水族館クッキー
14水	豚おさ かばの野菜あん	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐／ キャベツ・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし／ さば・もやし・いんげん	ごはん	えびせんべい
15木	大豆ごはん 大月芋	よいこ牛乳	米・もち米・大豆・にんじん・干しいたけ／ 鶏むね肉・かまぼこ・にんじん・大根・えのきたけ・うずら卵	大豆ご飯	お月見デザート
16金	いりど 甘酢和え	よいこ牛乳	鶏もも肉・れんこん・にんじん・こんにゃく・はんぺん・いんげん・ 干しいたけ・ごぼう／ キャベツ・しらす干し・きゅうり・ごま	ごはん	ねじり揚げ 発酵乳
17土	ソーゼ オレン	白桃豆乳		エッグパン	
20火	さつま 豆腐の照り汁	よいこ牛乳	米・さつまいも／ 豆腐・にんじん・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ	さつまいもごはん	ブルーンヨーグルト
21水	関越み かニ東り マ和	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／大根・こんにゃく・里芋・ うずら卵・玉はんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉／ キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
23金	ミボ フー ー ー	よいこ牛乳 マヨネーズ	合いびき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・粉チーズ・バター／ じゃがいも・ハム・きゅうり／ 黄桃・みかん・パイン・りんご・バナナ	ソフト麺	小魚せんべい
24土	型抜きチーズ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
26月	わかしめ 風巻	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・あさり・豆腐・にんじん・えのきたけ／ ハム・キャベツ・きゅうり・はるさめ・ごま・ごま油	ごはん	野菜ぼうろ
27火	ハコ ッ ッ ッ	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・粉チーズ・ バター・生クリーム／ とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん(各園炊飯)	ヨーグルト
28水	里芋 大さ	よいこ牛乳	里芋・かまぼこ・にんじん・ほうれん草／ 大根・きゅうり・ハム・ごま油	ごはん	なかよしせんべい
29木	シヤ キ オ	よいこ牛乳 りんごジャム	えび・いか・あさり・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・スキムミルク・ 粉チーズ・バター・パセリ／ にんじん・とうもろこし・いんげん	スライスパン	3～5歳児: さつまいもチップ 0～2歳児: あかちゃんせんべい
30金	大い い	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・枝豆・しょうが／ いんげん・もやし・にんじん・ごま	ごはん	スティックパン 発酵乳

備えあれば憂いなし

日ごろから災害を防ぐ心構えと準備のため、給食センターには
保育園用の備蓄食があります。

9月2日には、給食センターで備蓄している
レトルトカレー、ゼリーを給食で出します。

災害のことを考える日として、毎年9月に
給食で備蓄用のカレーを提供しています。

芋名月

今年は9月15日が中秋の名月(十五夜)です。

お月見を芋名月と呼ぶことがあります。

これは芋(里芋)をお月様に供えるからです。

その他にも月見だんご、ススキなどをお供え
します。

給食では、うずら卵、お月見モチーフの
かまぼこが入った「月見汁」、「里芋コロッケ」
を出します。

都合により食材の変更をさせていただきます場合があります。

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。
参考にして下さい。

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

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。