

平成28年

11月

20回

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
1火	ぶりみかわみりんやき あおなごまだる		牛乳 ぶりみかわみりんやき・だいず とうふ・あぶらあげ・とりにく あかみそ・しろみそ	チンゲンサイ・にんじん・もやし ねぎ・だいこん	ごはん さとう・ごま
2水	レバーロングミンチかつ やさいのソーティ とりにくのワテルソーイ(乳)	ほうチーズ(乳)	牛乳 ほうチーズ・レバーロングミンチかつ とりにく・こなチーズ ちょうりようぎゅうにゅう・なまクリーム	キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・パセリ	パロイ ン チ ド こめあぶら・さとう オリーブあぶら・じゃがいも こむぎこ・バター
4金	にくだんこのあまず ン ム ン ス ー ル フ		牛乳 にくだんご・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・もやし・だいこん・ねぎ たけのこ・はくさい・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・ごま・ワントン
7月	ぶたごぼう り ン サ ラ ダ		牛乳 ぶたにく・オイルツナ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・ごぼう きゅうり・とうもろこし・りんご	ごはん さとう・こめあぶら・ごま ごまあぶら
8火	メキシカンピラフ(乳) いかフリッター(小2・中3) やさいたっぶりスープ	◎ブルーベリータルト	牛乳 とりにく・こなチーズ いかフリッター・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	か フ ア マ イ ー ル バター・じゃがいも ブルーベリータルト
9水	ぶたにくのしょうがいた め す び だ ん ご の う す く ず じ る		牛乳 ぶたにく・わかめ・えびだんご とうふ	しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん・みつば・だいこん	ごはん さとう・でんぶん
10木	にくみそかけし お け の レ モ ン ふ う し み		牛乳 ぶたひきにく・あかみそ・さけ	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・あかピーマン レモンかじゅう	め ソ ン フ ト さとう・でんぶん こめあぶら
11金	こうやどうふのたまごとじ(卵) ひ の じ き サ イ ラ ダ る		牛乳 たまご・とりにく・こうやどうふ ひじき・ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん ほししいたけ・キャベツ・きゅうり とうもろこし・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・こめあぶら さといも・でんぶん
14月	さばはっちょうみそに え さ ふ あ じ る		牛乳 さばはっちょうみそに・かつおぶし とりにく・とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・はくさい・にんじん えのきたけ・ねぎ	ごはん さとう
15火	ドライカレー オ ム レ ッ ポ テ ト チ ッ プ ス サ ラ ダ		牛乳 ぶたひきにく・オムレツ 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	ごはん ポテトチップス
16水	レバーつくね(小2・中3) あいちやさいのあえも の じ る		牛乳 レバーつくね・とりにく あかみそ	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・さつまいも
17木	ちゃんぽんめ ん き り ぼ し だ い こ ん の い た め な ム ル ぎ ょう ざ (小2・中3)		牛乳 ぶたにく・いか・むきえび はんぺん・やきぶた・ぎょうざ	はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ しょうが・きりぼしだいこん・にら	め ち ん う か ごま・ごまあぶら・さとう
18金	ひじきごは ん ま の み そ れ に る あ い ち の な し ゼ リ ー (2コ)		牛乳 とりにく・ひじき・ちくわ さんまみぞれに・とうふ あぶらあげ・あかみそ	ごぼう・にんじん・グリーンピース しめじ・かぼちゃ・ねぎ あいちのなしゼリー	か フ ア マ イ ー ル アルファかもちまい こめあぶら・さとう
21月	えびたけのこフライ だいこんとツナのわふうサラ ダ る		牛乳 えびたけのこフライ・オイルツナ ぶたにく・とうふ・ゆば	レモンかじゅう・だいこん・きゅうり 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
22火	ピビンバ(ほそぎりにく・ ゆでやさしい・あまみそ) ッ ク		牛乳 ぶたにく・あかみそ	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 たまねぎ・にら	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま トック・こめあぶら
24木	とりにくのマーマレードや き グ リ ー ン サ ラ ダ パ ン フ キンポタージュ(乳)		牛乳 とりにく・チキンハム・なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう	きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・ペースト たまねぎ・かぼちゃ・マッシュルーム	パ ロ ク シ ー ロ 乳 ル ス マーマレード・オリーブあぶら さとう・こめあぶら・バター こむぎこ
25金	おろしハンバーグ え る し か り あ じ る		牛乳 ハンバーグ・あぶらあげ さけ・とうふ・あかみそ しろみそ	だいこん・ほうれんそう・もやし にんじん・ねぎ	ごはん さとう
28月	そうだかつのおおかに け る し め お ん じ る		牛乳 そうだかつのおおかに しおふきこんぶ・ぶたにく あぶらあげ	だいこん・にんじん・きゅうり はくさい・ねぎ・こまつな	ごはん ごま・きしめん
29火	かんとりにあ ゆ み か え ん		牛乳 ぶたにく・はんぺん・うずらたまご がんもどき・かくざりこんぶ	こんにやく・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・ゆかり・みかん	ごはん さとう
30水	そぼろごは ん こ ま つ な の お ひ た し る こ ん さ い の ご ま じ る		牛乳 ぶたひきにく・むきえだまめ あぶらあげ・しろみそ・あかみそ	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん こまつな・もやし・だいこん・ごぼう ねぎ	ごはん さとう・こめあぶら・さといも ごま

◎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〉

- 2日 「とりにくのワテルソーイ」は、ベルギーの郷土料理です。ベルギーでは、川魚や鶏肉、じゃがいも、にんじんなどをクリームやバターで煮込んで作ります。
- 7日 かみまるくんの日です。「ごぼうのサラダ」「りんご」をよくかんで食べてください。
- 18日 あいちを食べる学校給食の日です。愛知県や長久手市でとれた食材を使います。
- 22日 「ピビンバ」は、ご飯の上に細切り肉とゆで野菜をのせ、あまみそをかけて食べてください。
- 28日 「そうだかつのおおかに」のそうだかつおは、見た目はさばに似た魚です。静岡県や三重県、高知県、九州地方で多く獲れます。



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、チンゲンサイ
にんじん、ねぎ
はくさい、パセリ
ほうれんそう
みつば



よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を適量なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

歯や骨をつくる カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品、ヨーグルト、小魚、干しエビ、大豆・大豆製品、ひじきなどの海藻、小松菜などの青菜

カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物

魚介類(サケ、サンマ、カレイなど)、乾燥きくらげ、干しいたけ

☆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しています。ご家庭で活用してください。

19

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、22日の「ピビンバ」です。ごはんは細切り肉とゆで野菜をのせ、甘みそをかけて、しっかりごはんを食べましょう。



古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材料名など	主食	おやつ
1火	パンブキンポタージュ	よいこ牛乳 いちごジャム	たまねぎ・かぼちゃ・鶏もも肉・マッシュルーム・粉チーズ・バター・スキムミルク・パセリ／キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	スライスパン	カルテツゴフレット 野菜&果物ジュース
2水	吉五揚目野金	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／こんにやく・ごぼう・ピーマン・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／鶏もも肉	ごはん	ピーチゼリー
4金	けはれんちゅうのんま和 さばの野菜のあんか	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／ほうれん草・にんじん・ちくわ・ごま／さば・もやし・いんげん	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
5土	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
7月	ミニボサマン豆	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／きゅうり・ハム・はるさめ・キャベツ・ごま油	ごはん	動物園クッキー
8火	花ふのすまし汁	よいこ牛乳	花ふ・にんじん・えのきたけ・かまぼこ・ほうれん草・干しいたけ／大根・きゅうり・ハム・ごま油／豚もも肉・にんじん・こんにやく・たまねぎ	ごはん（各園炊飯）	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0.1歳児：かぼちゃボーロ
9水	ささまの酢みそ煮	よいこ牛乳	さつまいも・ごぼう・こんにやく・鶏もも肉・はくさい・ねぎ／鶏ささみ・にんじん・もやし・キャベツ・きゅうり・ごま・しょうが	ごはん	なかよしせんべい
10木	ミローコロソのーサラダ	よいこ牛乳	あいびぎ肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・粉チーズ・バター／ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・ごま	ソフト麺	カリボテミニ
11金	肉じりや和露	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにやく・豚もも肉・干しいたけ・にんじん／キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	カステラドッグ
12土	一口チーズ	白桃豆乳		ハムパン	
14月	鶏大ミの豆二	よいこ牛乳 てづくりふりかけ（じゃこ）	しらす干し・青のり粉／鶏もも肉・こんにやく・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／大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん	ヨーグルト
15火	中華春雨	よいこ牛乳 ミニゼリー（洋なし）	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆／豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ／肉団子・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	中華おこわ	スティックパン 発酵乳
16水	豚酢厚焼	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにやく・ねぎ・豆腐／きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	小魚せんべい
17木	五目中華	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・はくさい・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油	中華麺	さつまいもと栗のタルト
18金	親機けんちんしのだのあんか	よいこ牛乳	たまご・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／ほうれん草・キャベツ・のり／けんちんしのだ・枝豆	ごはん	カルテツおさかなサブレ
19土	型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
21月	中華豆腐炒め	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・豆腐・干しいたけ・もやし・ねぎ／鶏もも肉・たけのこ・にんじん・ねぎ・あさり・チンゲン菜	ごはん	ベジタブルせんべい 発酵乳
22火	カレールーサラダ	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・パナナ・りんご・バター・粉チーズ／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス	ごはん（各園炊飯）	ブルーベリーゼリー
24木	ポキのソーテ	よいこ牛乳	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぶ・キャベツ・セロリー・ウインナー／エリンギ・しいたけ・しめじ・たまねぎ・黄ピーマン・パセリ・ベーコン・バター／鶏もも肉	ロールパン	カルテツスティック菓子
25金	み白菜のおひでん	よいこ牛乳 ふりかけ	大根・こんにやく・玉はんぺん・生揚げ・うずら卵・里芋／はくさい・ほうれん草・にんじん・ごま	ごはん	えびせんべい
26土	ソーセージ	土曜日牛乳		おにぎり	
28月	いか干大根のうま煮	よいこ牛乳	いか・里芋・はんぺん・にんじん・いんげん・干しいたけ／切干大根・にんじん・きゅうり・ごま／鮭・レモン果汁	わかめごはん	野菜ぼうろ
29火	チキンソメのラス	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／ベーコン・たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ／ハンバーグ・たまねぎ・しいたけ・しめじ	チキンライス	りんごのタルト
30水	わかにめすのフ	よいこ牛乳 型抜きチーズ	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／豚もも肉・しょうが・ごま・ごま油・もやし・にんじん・ほうれん草	麦ごはん	プルーンヨーグルト

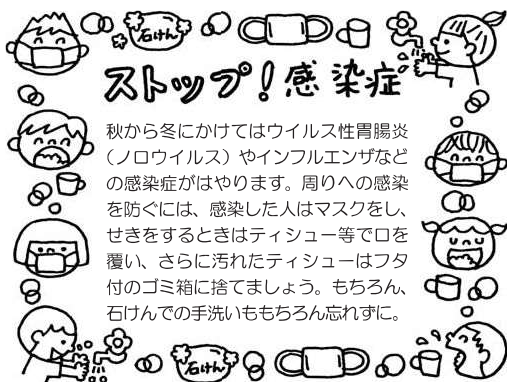
秋の味覚といえば、きのこ！

きのこにはたくさんの種類があります。
世界には食べられるきのこが約1000種類も
あるそうです。

中でも日本を代表するきのこは、「しいたけ」です。
しいたけは、骨の形成を助けてくれたり、血中コレステロール
を下げる効果があると言われています。

また、しいたけが持つうまみ成分は加熱すると増加し、香りと
うまみがアップします。

給食の献立でもきのこを使ったものがあります。24日のきのこ
ソテーには、エリンギ・しいたけ・しめじが、29日のハンバーグ
のきのこあんかけには、しいたけ・しめじが入っています。



*都合により食材を変更をさせていただく場合があります。

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