

平成29年

4月

13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
12水	かぼちゃひきにくフライ キャベツとツナのあえもの しるみそのごじる	アーモンドいり かんそうござかな	牛乳 オイルツナ・だいず・とうふ あぶらあげ・ぶたにく しるみそ・アーモンドござかな	かぼちゃひきにくフライ・キャベツ きゅうり・レモン・ねぎ・にんじん だいこん・こんにやく	ごはん こめあぶら・さとう
13木	ミートソースかけ(乳) やさしいソーテー フルーツのジュレあえ		牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ みかん・もも・パイナップル	めソフ バター・さとう・こめあぶら アセロラジュレ
14金	にじりやが はわしのかんろに(2ひ)		牛乳 ぶたにく・いわしかんろに	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース・きゅうり せんざりだいこんづけ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・ごま
17月	えびたけのこフライ だいこんとツナのわふうサラダ さわにわん		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	だいこん・きゅうり・ねぎ えのきたけ・みつば・にんじん	ごわはかんめ こめあぶら・さとう
18火	おまめのドライカレー グリーンサラダ		牛乳 ぶたひきにく・だいず・チキンハム	にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ・オレンジ	ごはん さとう・オリーブあぶら
19水	ごもくごは わふうコロケ はるやさいのすましじる	◎いちごゼリー	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ えびだんご・なまあげ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ だいこん・キャベツ・チンゲンサイ えのきたけ・いちごゼリー	かファ アル い アルファーかもちまい こめあぶら・さとう わふうコロケ
20木	しるみぎかなのフリッター(小2・中3) じゃがいもとりにわふうのスープに アスパラサラダ	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 しるみぎかなのフリッター とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・アスパラガス キャベツ	バこ い め 乳 この じゃがいも・こめあぶら さとう・ごまドレッシング
21金	トック ビビンバ(にくそぼろ、やさしい)		牛乳 ぶたにく・ぶたひきにく	はくさい・にんじん・たまねぎ・にら しょうが・にんにく・もやし ほうれんそう	ごはん トック・こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま
24月	けんちんじる えんめい ぶたにくのしょうがいため		牛乳 とりにく・とうふ・あぶらあげ ぶたにく	ごぼう・だいこん・ねぎ・ほうれんそう もやし・にんじん・キャベツ・しょうが たまねぎ	ごはん こめあぶら・でんぶ さとう
25火	よしのじ さつおのおかか		牛乳 とりにく・なまあげ・オイルツナ かつおのおかか	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう きゅうり・とうもろこし	ごはん でんぶ・さとう・ごま こめあぶら・ごまあぶら
26水	にくだんこのあま にえふ わふう		牛乳 ぶたにくだんご・ロースハム とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・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・ごま ごまあぶら・ワナタン
27木	さわらのてりや きれる おまじ		牛乳 さわら・オイルツナ・とりにく あぶらあげ	チンゲンサイ・にんじん・もやし だいこん・ねぎ・はくさい・こんにやく	ごはん さとう・でんぶ・ごま こめあぶら・じゃがいも
28金	たけのこごはん キャベツいりメンチカツ すいも	◎みかんゼリー	牛乳 とりにく・あぶらあげ キャベツいりメンチカツ とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ ふき・だいこん・ねぎ・みかんゼリー	かファ アル い アルファーかもちまい さとう・こめあぶら

◎は業者が直接学校へ配達します。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しています。ご家庭で活用してください。

☆アレルギー等により詳細な食材の成分表が必要な方は、学級担任へお申し出ください。



〈献立について〉

- 12日 かみまるくんの日です。「アーモンドいりかんそうござかな」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。
- 13日 「ミートソースかけ」と「フルーツのジュレあえ」は、おわんに盛りつけてください。
- 20日 「アスパラサラダ」は旬のグリーンアスパラガスを使いました。サラダをごまドレッシングで和えてから、配膳してください。
- 17日 新1年生の給食が始まります。
- 21日 「ビビンバ」はごはんに肉そぼろと野菜をのせて食べてください。
- 28日 「たけのこごはん」には旬のたけのこを使います。生のたけのこをゆで、皮をむいて作ります。細かく切って煮た、ふきも入ります。季節の味を味わって下さい。

19

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。
今月の19日の献立は「ごもくごはん」です。この日の
ごはんは、センターでアルファー化米をたいたものです。
しっかりごはんを食べましょう！
“ごはんをしっかりと食べよう”
という趣旨の元、毎月の献立表で
ごはんにあう給食を紹介していきます。

今月の
愛知の野菜

キャベツ、きゅうり、だいこん
チンゲンサイ、ねぎ、ふき
ほうれんそう、みつば



古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める	2 健康によい食事のとり方 ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康	4 食事環境の整備 ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
5 食事と文化 ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費	6 勤労と感謝 ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち

平成29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 など	主 食	おやつ
1 土	型 抜 き チ ー ズ オ レ ン ジ	土曜日牛乳		おにぎり	
3 月	委 託 弁 当	よいこ牛乳	桜えび入りクリームコロッケ／鶏じゃが／小松菜白菜ハムソテー／りんごゼリー／たまごふりかけ	ごはん	水族館クッキー
4 火	委 託 弁 当	よいこ牛乳	キャベツメンチカツ／スマイルポテト／鶏と高野の旨煮／小松菜ツナ和え／みかんゼリー／味かつお（ふりかけ）	ごはん	ひとくちしょうゆせんべい
5 水	け ん ち ん 汁 キャベツと豚肉のおかか炒め	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご） 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・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／キャベツ・豚もも肉・たまねぎ・かつおぶし	ごはん（センター）	お祝いデザート
6 木	五 目 ス ー プ や オ し そ ン	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・ほうきさい・干しいたけ・ねぎ／やきそば麺・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉	ロールパン	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかんりんと 0～2歳児：かぼちゃポーロ
7 金	チ コ キ ン ソ ラ ス イ コ 白 身 魚 の メ フ リ ッ タ ー	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・マッシュルーム・にんじん・パセリ	チキンライス	カルテツスティック菓子
8 土	一 口 チ ー ズ ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
10 月	五 目 ま じ り 汁 す 干 草 し 和 え	よいこ牛乳	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・油揚げ／豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ	五目ごはん	ヨーグルト
11 火	カ チ レ キ ー ン ト チ ミ ニ ラ マ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・バター・スキムミルク・バナナ・りんご・粉チーズ／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・鶏ささみ	ごはん（各園炊飯）	カルテツおさかなサブレ
12 水	わ か め ス ー プ きゅうりのごまじょうゆ和え 豚（肉団子）	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／きゅうり・ごま・ごま油／ミートボール・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごはん	ブルーベリーゼリー
13 木	ミ ー ト ソ ー ス い ー づ ミ ッ ク	よいこ牛乳	合いびき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・粉チーズ・バター／いんげん・にんじん・ベーコン／黄桃・みかん・パイナップル・りんご	ソフト麺	カリポテミニ
14 金	肉 じ ゃ ら ぎ 大 根 し 巻 き だ 卵	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／大根・きゅうり・ハム・ごま油	ごはん	おからのケーキ
15 土	ソ ー セ ー ジ オ レ ン ジ	白桃豆乳		ハムロールパン	
17 月	白 ぼ う れ ん そ う の ご ま 和 え け ち ん し の だ の あ ん かけ	よいこ牛乳	油揚げ・じゃがいも・大根・にんじん・わかめ・ねぎ／ほうれん草・にんじん・ちくわ・ごま／けんちんしのだ・枝豆	ごはん	えんどう豆スナック
18 火	親 子 弁 当 塩 昆 布 し 和 え	よいこ牛乳 ぎざみのり	たまご・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／キャベツ・きゅうり・塩おき昆布	ごはん（各園炊飯）	ブルーヨーグルト
19 水	沢 煮 か し ょ う が 肉 の し ょ う が 焼	よいこ牛乳	大根・茎わかめ・豚もも肉・にんじん・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／豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	野菜ぼうろ
20 木	ク リ ャ ム シ ャ ー キ ー ロ ッ ト サ ー 鶏 肉 の り ん ご ソ ー ス が け	よいこ牛乳 いちごジャム	鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・ほうれん草・あさり・スキムミルク・粉チーズ・バター／にんじん・とうもろこし・いんげん／鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	スライスパン	小魚せんべい
21 金	マ ナ ー 豆 腐 ル 大 学 芋	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／もやし・ほうれん草・にんじん・ごま油・ごま／さつまいも	ごはん	ベジタブルせんべい
22 土	型 抜 き チ ー ズ ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
24 月	じ ゃ が い も の の ま じ り 汁 ひ さ きの お か か 煮	よいこ牛乳	じゃがいも・大根・にんじん・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・ねぎ／ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆	ごはん	みかんゼリー
25 火	チ キ ン ビ ン サ ー ア リ メ ン カ ス タ の ソ テ	よいこ牛乳 りんごジャム	大豆・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／マカロニ・にんじん・とうもろこし	スライスパン	ミニ野菜スティック菓子
26 水	呉 煮 風 即 席 ハ ン 瀆 パ ー 和 洋 折 込	よいこ牛乳	大豆・豆腐・ねぎ・大根・にんじん／千切り大根漬・きゅうり・ごま	ごはん	蒸しパン 発酵乳
27 木	ポ ア ス パ ラ サ ラ 鶏 か ら 揚げ し め ン づ け	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリー・ウインナー／アスパラガス・ハム・とうもろこし／鶏もも肉・レモン果汁	ロールパン	えびせんべい
28 金	筍 花 枝 だ ん さ わ ら の 野 菜 あ ん かけ	よいこ牛乳	米・にんじん・鶏もも肉・油揚げ・たけのこ／花ふ・豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ／さわら・にんじん・もやし・いんげん	筍ごはん	カルテツウエハース 野菜&果物ジュース

たけのこ

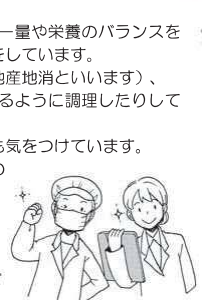
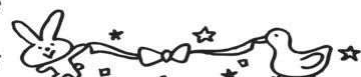
たけのこは「竹」の「子」です。たけのこは、少しえぐみがあります。たけのこは、堀り採ってから時間が経つほどにかたくなり、えぐみが強くなりますが冷蔵しておくと遅らせることができます。食物繊維が豊富で、整腸作用に効果があるといわれています。給食では28日に、たけのこはんを出します。給食センターで、たけのこを茹でて皮をむいて使用します。



保育園おめでとうございます



ご入園、ご進級、おめでとうございます。給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や行事食を取り入れて献立作成をしています。また、長久手市で作られた食材を使用したり（地産地消といいます）、園児向けに薄味にしてだしの味を感じてもらえるように調理したりしています。安心安全な給食を提供できるように衛生面等にも気をつけています。今年も1年、給食センター職員一同、園児たちのためにおいしい給食作りに努めます。よろしくお祈りします。



*都合により食材を変更させていただく場合があります。

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

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。