

平成29年

5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月	とりにくのマーマレードやきわふろうツナサラダ		牛乳 とりにく・オイルツナ・だいずとうふ・あぶらあげ・ぶたにく・しろみそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・だいこん・こんにゃく	ごはん マーマレード・さとう ごまあぶら
2火	そぼろごはん ひげんおんじ	◎かしわもち	牛乳 ぶたひきにく・しおぶきこんぶ とりにく・とうふ	たまねぎ・ほしいたけ・グリーンピース にんじん・だいこん・きゅうり はくさい・ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・ごま・こめあぶら でんぶん・かしわもち
8月	 いわしうめ ごもくしんびら		牛乳 いわしうめに・ぶたにく とりにく・なまあげ	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま・でんぶん
9火	ちゅうまい(小2こ・中3こ) もやしナムル		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか しゅうまい	しょうが・たけのこ・にんじん グリーンピース・キャベツ・たまねぎ ほしいたけ・もやし・チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら・でんぶん さとう
10水	さきぼしだいこん さきしめじ		牛乳 さばみそに・オイルツナ・ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・ねぎ・こまつな	ごはん さとう・ごま・きしめん
11木	ひげんおんじ けんしのだあんかん	◎やさいゼリー	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・けんちんしのだ・ぶたにく とうふ・ゆば	ごぼう・にんじん・グリーンピース ねぎ・えのきたけ・みつば やさいゼリー	かファアル アルファーかもちまい こめあぶら・さとう・でんぶん
12金	あいちのやさいりにくだんご(小2こ・中3こ) だいこんサラダ		牛乳 あいちのやさいりにくだんご オイルツナ・とりにく・はんぺん あかみそ	レモンかじゅう・だいこん・きゅうり ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・こめあぶら さつまいも
15月	かつおフライ ぶくたさ		牛乳 かつおフライ・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・あかみそ わかめ	ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん こめあぶら・さとう
16火	えびかつ ミニサラダ		牛乳 えびかつ・ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・セロリー・たまねぎ トマト・パセリ	ごはん こめあぶら・さとう マカロニ
17水	レバーいつくね(小2こ・中3こ) ゆかりのたまご		牛乳 レバーいつくね・ぶたにく あぶらあげ・しろみそ・あかみそ	キャベツ・きゅうり・ゆかり だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごはん ごま・こめあぶら
18木	ごもくうどん いかフリッター		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼこ いかフリッター	ねぎ・にんじん・ほしいたけ はくさい・キャベツ・もやし	うどん ごま・さとう
19金	ひげんおんじ だんごじょう		牛乳 ぶたにく・ひじき・なまあげ とりにく・かつおかくに	にんじん・こんにゃく・とうもろこし ねぎ・はくさい・ほしいたけ れいとうみかん	ごはん さとう・こめあぶら じゃがボール
22月	はきゅうり ワンタンスープ		牛乳 はるまき・ぶたにく	きゅうり・ねぎ・たけのこ・もやし にんじん・ほしいたけ	ごはん こめあぶら・ごま・さとう ごまあぶら・ワンタン
23火	チキンピザ ポテトサラダ	クラス用たまごなしマヨネーズ	牛乳 だいず・とりにく・チキンハム	たまねぎ・にんじん・パセリ トマトジュース・キャベツ きゅうり・オレンジ	ごはん さとう・こめあぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ
24水	コーンピラフ やさいたっぷりスープ	ミニアセロラゼリー2こ	牛乳 とりにく・コロッケ・ベーコン	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	かファアル さとう・こめあぶら じゃがいも・ミニアセロラゼリー
25木	カレーライス(乳) ポテトチップスサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)		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・きゅうり・キャベツ ミニトマト	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター ポテトチップス
26金	ぶたにくのしょうがいため とみそ		牛乳 ぶたにく・かつおぶし・とうふ わかめ・あぶらあげ・あかみそ しろみそ	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・にんじん・ねぎ・だいこん	ごはん さとう・でんぶん
29月	さわらのぎよでん とほうす	クラス用 ごまドレッシング	牛乳 さわら・あかみそ・オイルツナ とりにく・とうふ・かまぼこ	ごぼう・にんじん・だいこん きゅうり・とうもろこし・えのきたけ ねぎ	ごはん さとう・ごまドレッシング
30火	こうやどふのたまごとし(卵) さんまきサラダ		牛乳 たまご・とりにく・こうやどふ さんまきそれに・ひじき オイルツナ	たまねぎ・にんじん・いんげん ほしいたけ・レモンかじゅう キャベツ・とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら・ごま
31水	マーボー豆腐 ショウロンポウ(小1こ・中2こ) ちゅうか		牛乳 とうふ・ぶたひきにく・あかみそ ショウロンポウ・ロースハム	ねぎ・しょうが・にら・キャベツ きゅうり・ほしいたけ	ごはん さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・こめあぶら

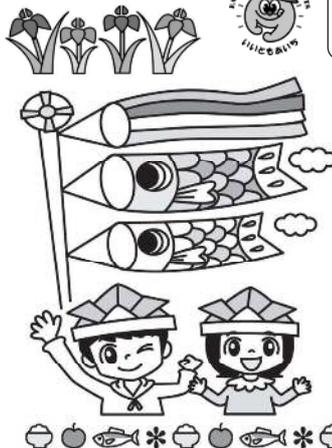
◎は業者が直接学校へ配送します。都合により食材を変更させていただく場合があります。
☆給食センターでは長久手市のホームページにおいて、家庭配布用献立表と共に詳細な献立の材料表や給食メニューの作り方を設けています。ご家庭で活用してください。



今月の愛知の野菜
キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば、ミニトマト

〈献立について〉

- 2日 「そぼろごはん」は、ごはんの上にかけて食べてください。こどもの日にちなみ「かしわもち」がつきます。
- 8日 かみまるくんの日です。「ごもくきんびら」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。
- 16日 「えびかつ」と「ミニサラダ」をサンドイッチパンズパンにはさんで食べてください。
- 25日 「ポテトチップスサラダ」は、食卓の中に別添えのポテトチップスを入れて、サラダと混ぜてから配膳してください。



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなくなったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

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、17日の「レバーいつくね」です。
甘い味付けなので、ごはんといっしょに食べましょう。



平成29年
5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月	吉野こぼろは そぼろは ニトマ	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ/ 鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・たまご	ごはん	りんごゼリー
2火	若こま かまつお	よいこ牛乳	たけのこ・わかめ・かまぼこ・にんじん/ 鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま	ごはん	ちまき
6土	一口チー オレン	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	春雨スー 中レバー入りつく	よいこ牛乳	豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・チンゲン菜・あさり・にんじん・ねぎ/ まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま油	ごはん	かみかみおやつ 3~5歳児:お豆腐屋さんかんとどう 0~2歳児:かまぼちゅボーロ
9火	お豆のドライカレー おぼろサレ	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・大豆/ ごぼう・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま	ごはん (各園炊飯)	オレンジ
10水	けんちん汁 おたけのこのおかしめ	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・油揚げ・ちくわ/ 豚もも肉・たけのこ・アスパラガス・かつおぶし	ごはん	ヨーグルト
11木	マカロニチヤウダー 子持ちししゃもフリッター	よいこ牛乳 りんごジャム	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・マカロニ・豚もも肉・ スキムミルク・バター・粉チーズ/ キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け	スライスパン	カルテツゴフレット 発酵乳
12金	味噌汁 ひじき炒め	よいこ牛乳	えのきたけ・大根・にんじん・わかめ・豆腐・ねぎ/ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・いんげん	ごはん	ブルーベリーゼリー
13土	型抜きチー ミニトマ	土曜日牛乳		おにぎり	
15月	すまし 大豆のサオレン	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ・かまぼこ/ 大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり	ごはん	ホットケーキ
16火	ホース ピラソ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	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/ アスパラガス・にんじん・とうもろこし・ハム/ アセロラジュレ・みかん・黄桃・パイナップル	スライスパン	動物園クッキー
17水	海干鮮中 切しゆ根華 ゆめうさま	よいこ牛乳	豚もも肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・あさり・ いか・えび/ 切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
18木	五目うど ゆかさみ風味	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・油揚げ・かまぼこ・干しいたけ・たまねぎ・はくさい・ねぎ/ キャベツ・きゅうり・ゆかり粉/ 鶏ささみ・ねぎ・にんじん・干しいたけ・レモン果汁	白玉うどん	蒸しパン 発酵乳
19金	豚金 かわはぎの野菜あん	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・こんにゃく・ねぎ・豆腐/ ごぼう・油・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油/ かわはぎ・にんじん・ねぎ	ごはん	みかんゼリー
20土	ソバナ セナ	白桃豆乳		エッグパン	
22月	高野豆腐のたまご 磯いわし甘露	よいこ牛乳	鶏もも肉・高野豆腐・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・ いんげん/ ほうれん草・キャベツ・きざみのり	ごはん	えんどう豆スナック
23火	遠足				
24水	チンゲン菜スー きゅうりのごまじょうゆ和え 鶏肉の南蛮だれ	よいこ牛乳	鶏もも肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ/ きゅうり・ごま油・ごま/ 鶏もも肉・にんじん・たまねぎ	ごはん	ブルーヨーグルト
25木	遠足予備日				
26金	ふんだま 鉄火の味	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし)	にんじん・みつば・えのきたけ・たまご・干しいたけ/ いんげん・とうもろこし・にんじん/ 大豆・こんにゃく・ごぼう・ピーマン・豚もも肉	ごはん	ねじりん棒 発酵乳
27土	型抜きチー オレン	土曜日牛乳		おにぎり	
29月	ワンタンスー パンパンジー 飛び魚の甘酢あん	よいこ牛乳	豚もも肉・チンゲン菜・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ/ もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま油・ごま/ 飛び魚・にんじん・たまねぎ	ごはん	カステラドッグ
30火	ハッシュド ハムサラ	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/ キャベツ・きゅうり・にんじん・チキンハム	ごはん (各園炊飯)	野菜ぼうろ
31水	ひじきごは えさけのレモン	よいこ牛乳	米・ひじき・にんじん・こんにゃく・しめじ・鶏むね肉/ えびだんご・にんじん・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ/ さけ・レモン果汁	ひじきごはん	りんごのタルト

朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。

新年度は環境が変わり、朝も忙しいと思いますが、朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活かします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

5月5日は端午の節句

5月5日の節句は、厄よけと、男の子の成長を祝う行事です。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。「ちまき」は、帯へびにならえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病息災の祟りを除くといわれています。かかしわもちには、かしの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄といった願いが込められています。行事のいわれを知り、こどもたちには大事なことです。

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。参考にしてください。

*都合により食材を変更させていただく場合があります。