

平成29年

6月

22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木	ミートソースかけ(乳) アーモンドサラダ こもちししゃもフリッター (小2中3こ)	クラスよう アーモンド	牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ ベーコン こもちししゃもフリッター	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ いんげん・きゅうり	めんつ バター・さとう・アーモンド オリーブあぶら
2金	 たこのからあげ キャベツとツナのあえもの あわせみそしる		牛乳 たこのからあげ・オイルツナ とうふ・わかめ・あぶらあげ あかみそ・しろみそ	キャベツ・きゅうり レモンかじゅう・にんじん ねぎ・はくさい・だいこん	ごはん こめあぶら・さとう
5月	ドライカレー ビーンズサラダ ミニトマト (小2中3こ)	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 ぶたひきにく ミックスビーンズ 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・ミニトマト	ごはん ごまドレッシング
6火	ごもくごはん じゃがいものつべいじ とりにく・のふうみやき	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ あぶらあげ・なまあげ ヨーグルト	ごぼう・にんじん・ほししいたけ だいこん・レモンかじゅう ねぎ・はくさい・こんにゃく	かファ アルファーかもちまい こめあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん・ごま
7水	てっかみそ こまつなのおひたし		牛乳 だいた・はんぺん・ぶたにく あかみそ・かまぼこ・とうふ あぶらあげ	ごぼう・にんじん・しょうが こんにゃく・いんげん・こまつな キャベツ・もやし・みつば・ほししいたけ	ごはん こめあぶら・さとう
8木	はるさめのいためもの ちゅうかさ あげぎょうざ (小2中3こ)		牛乳 ぶたにく・とりにく・とうふ ぎょうざ	たまねぎ・たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ・ねぎ・はくさい・もやし	ごはん はるさめ・ごまあぶら でんぶん・こめあぶら
9金	じゃがいものそばろに きゅうりのごまじゅう みれ		牛乳 ぶたひきにく いわしボール・あぶらあげ あかみそ・しろみそ	いんげん・きゅうり はくさい・ねぎ・にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも・こめあぶら さとう・ごま ごまあぶら
12月	ツナのあまからに はりはりづけ とうもろこしのうすくずじ	てまきのり	牛乳 オイルツナ・とうふ くきわかめ・とりにく てまきのり	にんじん・きゅうり せんざりだいこんづけ ねぎ・とうもろこし	ごはん さとう・ごま・こめあぶら でんぶん
13火	さいわにわん だいのわふうサラダ さけのゆうあんやき		牛乳 ぶたにく・とうふ・ゆば チキンハム・さけ	ねぎ・えのきたけ・みつば にんじん・だいこん きゅうり・ゆずかじゅう	ごはん さとう・こめあぶら でんぶん
14水	ひじきのいために ぶたにく・とうふ あいちのごもくあつきたまご (卵)		牛乳 とりにく・ひじき・なまあげ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ・あいちのごもくあつきたまご	にんじん・こんにゃく とうもろこし・だいこん ねぎ・ごぼう	ごはん こめあぶら・さとう
15木	クラムチャウダー(乳) ミニサラダ フランクフルトのトマトソース		牛乳 あさり・ベーコン ちゅうりようきゅうにゅう レバーフランク	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	バチサ じゃがいも・バター こむぎこ・こめあぶら さとう
16金	にくだんごのあまず にやしのナム ワンタンスープ		牛乳 ミートボール・ぶたにく	にんじん・たまねぎ グリーンピース・もやし・ほししいたけ チンゲンサイ・ねぎ・たけのこ	ごわ こめあぶら・さとう でんぶん ごまあぶら・ワントン
19月	ラタトゥイユ あいちのういサラ キャベツいりメンチカツ	◎がまごおり みかんゼリー	牛乳 ベーコン・チキンハム キャベツいりメンチカツ	ズッキーニ・あかピーマン・きピーマン たまねぎ・トマト・にんじん・キャベツ チンゲンサイ・きゅうり・がまごおりみかんゼリー	バこあ さとう・オリーブあぶら こめあぶら
20火	よしのかあえ さんまのぎんがみやき		牛乳 とりにく・なまあげ はんぺん・かくざりこんぶ きざみのり・さんまぎんがみやき	こんにゃく・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん・ほうれんそう・はくさい	ごはん さとう・でんぶん
21水	はっばうさい (卵) チンゲンサイのナムル コーンしゅうまい (小2中3こ)		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか うずらたまご コーンしゅうまい	しょうが・にんじん グリーンピース・キャベツ たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら・でんぶん さとう
22木	こあじのなんばんづけ とほうふじ		牛乳 あじ・とりにく・ぶたにく とうふ・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・いんげん えのきたけ・ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう ごまあぶら ごま
23金	カレーライス(乳) グレイとうみかん		牛乳 ぶたにく・こなチーズ チキンハム	にんじん・たまねぎ・トマト パナ・りんご・きゅうり キャベツ・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 オリーブあぶら・さとう
26月	そぼろどんぶり こんさいりごま ゆかりあえ		牛乳 とりひきにく・ぶたにく あぶらあげ・しろみそ あかみそ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・グリーンピース・だいこん ごぼう・ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆかり	ごはん さとう・こめあぶら・ごま
27火	えびピラフ(乳) やさいたっぶりスープ チキンナゲット (小2中3こ)	◎アセロラゼリー	牛乳 とりにく・むきえび ベーコン・チキンナゲット	とうもろこし・たまねぎ にんじん・グリーンピース はくさい・セロリー・パセリ・アセロラゼリー	かファ バター・じゃがいも
28水	ちゅうかさ アスパラガスのごまふう みかのカワイあんかけ		牛乳 ぶたにく・とうふ かれいたつたあげ	ねぎ・はくさい・にんじん たけのこ・アスパラガス きゅうり	ごはん ごまあぶら・ごま・さとう こめあぶら
29木	ポークビーンズ(乳) フレッシュ サラダ	㊦のみかたぬき チーズ(乳)	牛乳 ぶたにく・だいた こなチーズ ㊦のみかたぬきチーズ	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・オレンジ	バロク じゃがいも・バター・さとう オリーブあぶら
30金	さばのてりやき つぐみさあえ		牛乳 さば・とりにく あかみそ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ・ほうれんそう・もやし キャベツ	ごはん さとう・でんぶん さつまいも

◎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しています。ご家庭で活用してください。

☆アレルギー等で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。



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、にんじん、ねぎ
パセリ、みつば、ミニトマト

長久手の野菜が給食に登場します

19日 ズッキーニ 小島信哉さん 川井恵介さん 山田高志さん

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。
今月の16日の献立は「わかめごはん」です。
ごはんの中にわかめが混ざっています。
薄い塩味がついておいしいですよ。
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。

平成29年

6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木	五目中華	よいこ牛乳	豚も肉・いか・えび・あさり・はくさい・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／もやし・ほうれん草・にんじん・ごま油・ごま	ソフト麺	オレンジ
2金	呉酢の風ハンのバー	よいこ牛乳	大豆・大根・にんじん・豆腐・ねぎ・油揚げ・ほうれん草／きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	動物園クッキー
3土	一口二チーマースト	土曜日牛乳		おにぎり	
5月	鶏塩黄の昆す布き煮え桃	よいこ牛乳	鶏も肉・こんにゃく・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／キャベツ・きゅうり・塩ふき昆布	ごはん	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0～2歳児：かまぼこボーロ
6火	中華入りつくね	よいこ牛乳	豚も肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース／きゅうり・ハム・にんじん・はるさめ・キャベツ・ごま油	ごはん（各園炊飯）	カルテツおさかなサブレ 発酵乳
7水	けんちん汁えけ	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・キャベツ・油揚げ／かだい・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ねぎ	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
8木	コンソメスープ 風ニパゲツマ イト	よいこ牛乳 きざみのり	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／スパゲッティ・鶏むね肉・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・にんじん	ロールパン	ホットケーキ
9金	す鉄鶏 肉ま火の照り焼	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ・かまぼこ／大豆・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン・豚も肉／鶏も肉	ごはん	ねじりん棒 野菜＆果物ジュース
10土	型抜きマースト	土曜日牛乳		おにぎり	
12月	肉即席の南蛮漬	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚も肉・干しいたけ・にんじん／干切り大根漬・きゅうり・ごま	ごはん	ブルーヨーグルト
13火	中華おこわ	よいこ牛乳	米・もち米・豚も肉・えび・干しいたけ・にんじん・えだまめ／鶏むね肉・あさり・わかめ・ねぎ・豆腐・えのきたけ／たけのこ・豚も肉・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ごま油	中華おこわ	ミニミレービスケット 発酵乳
14水	豚大根 オレサン	よいこ牛乳	豚も肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ／大根・きゅうり・ハム・ごま油	麦ごはん	野菜ぼうろ
15木	ラムチャウダー	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・豚も肉・スキムミルク・バター・粉チーズ／とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん	スライスパン	えんどう豆スナック
16金	そ五目厚焼	よいこ牛乳 備蓄用ふりかけ （大根菜ふりかけ）	そうめん・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・鶏むね肉・かまぼこ／大豆・にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃく・昆布	ごはん	りんごゼリー
17土	ソバセナ	白桃豆乳		ツナパン	
19月	肉小松団のこま和	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・ねぎ・しょうが／小松菜・もやし・ごま	ごはん	ヨーグルト
20火	カツレツライ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚も肉・バター・スキムミルク・パナ・りんご・粉チーズ／キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け	ごはん（各園炊飯）	なかよしせんべい
21水	ワ切千大根の炒めナム	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	豚も肉・チンゲン菜・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ／切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油	ごはん	カルテツスティック菓子
22木	トマとうマレー	よいこ牛乳 りんごジャム	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ・トマト／ごぼう・まぐろ油漬け・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま／鶏も肉	スライスパン	ブルーベリーゼリー
23金	道産子ごま和	よいこ牛乳	豚も肉・ねぎ・にんじん・わかめ・とうもろこし・豆腐・じゃがいも・バター／ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・ごま	ごはん	小魚ぼんせん
24土	型抜きチー	土曜日牛乳		おにぎり	
26月	高野豆腐の煮物	よいこ牛乳 マヨネーズ	高野豆腐・鶏も肉・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん／ひじき・干しえび・にんじん・きゅうり・とうもろこし／さば・にんじん・もやし・いんげん	ごはん	ピーチゼリー
27火	ラタトゥイヤー	よいこ牛乳 いちごジャム	ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・トマト・大豆・まぐろ油漬け／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／鶏も肉・マカロニ・にんじん・とうもろこし	スライスパン	ココアクッキー
28水	中華豆腐汁	よいこ牛乳	豚も肉・チンゲン菜・にんじん・豆腐・干しいたけ・もやし・ほうれん草／まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま油	ごはん	カステラドッグ
29木	枝豆の団子炒め	よいこ牛乳 型抜きチーズ	米・えだまめ／ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚も肉・干しいたけ／鶏も肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん	枝豆ごはん	バナナ
30金	親おけんちの	よいこ牛乳 きざみのり	たまご・鶏も肉・たまねぎ・にんじん／キャベツ・にんじん・ほうれん草・油揚げ・かつおぶし	ごはん	ひとくちしょうゆせんべい

かむことを意識してみましょう



最近、やわらかい食べ物が多く、かむ回数が減ることであごの筋力が弱くなっているといわれています。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

歯の健康週間

- 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。にっこり笑う子どもたちの口元から白い歯を守りたいですね。丈夫な歯で、しっかりとかむことは健康な生活を送るためにとても大切なことです。食後に歯磨きやうがいをして虫歯を防ぎましょう。小さい子ではまだ、磨きにくいところもあるため、大人の人が仕上げ磨きをしてあげてくださいね。



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…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。