

平成29年

7月

12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
3月	ぶたにくのしょうがいためきゅうりのごまじょうゆ		牛乳 ぶたにく・とりにく・なまあげ	しょうが・たまねぎ・きゅうりにんじん・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・でんぶん・ごまごまあぶら
4火	ハンバーグのトマトソースキャベツとコーンのサラダクラムチャウダー(乳)		牛乳 ハンバーグ・あさり・ベーコン ちょうりようきゅうにゅう	とうもろこし・キャベツ・いんげんにんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム	ごはん さとう・オリーブあぶら じゃがいも・バター・こむぎこ めあぶら
5水	とりにくのてり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・ロースハム・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・あかみそ わかめ	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん さとう・でんぶん わふうドレッシング
6木	ビビンバ(ほそぎりにく・ゆでやさい)えびだんごスープ		牛乳 ぶたにく・えびだんご	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 ほししいたけ・ねぎ・はくさい	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま
7金	A カレーコロッケ ゆかりあん	◎たなばたゼリー	牛乳 カレーコロッケ・ほしがたかまぼこ	キャベツ・きゅうり・ゆかり にんじん・ほししいたけ・えのきたけ みつば	ごはん こめあぶら・そうめん たなばたゼリー
	B ほしがたコロッケ ゆかりあん	◎シークワサータルト	牛乳 ほしがたコロッケ ほしがたかまぼこ	キャベツ・きゅうり・ゆかり にんじん・ほししいたけ・えのきたけ みつば	ごはん こめあぶら・そうめん シークワサータルト
10月	さんまのみぞれにらごもくきんしら		牛乳 さんまみぞれに・ぶたにく あぶらあげ・わかめ・あかみそ	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま
11火	ちゅうかおこわ ショウロンボウ(小1こ・中2こ) ちゅうかとうふじる		牛乳 ぶたにく・むきえび ショウロンボウ・とうふ・わかめ	ほししいたけ・たけのこ・にんじん もやし・ねぎ	かふアル まい アルファーかもちまい さとう・ごまあぶら
12水	ハッシュドライス(乳) ポテトチップスサラダ れいとうみかん		牛乳 ぶたにく・なまクリーム ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリー・トマトジュース・きゅうり キャベツ・れいとうみかん	ごはん こむぎこ・バター・さとう ポテトチップス
13木	ジャージャーめん(みそだれ・やさしいはるまき)		牛乳 ぶたひきにく・あかみそ チキンハム・はるまき	ねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり	かちひめ ゆやし うし さとう・ごまあぶら・ごま でんぶん
14金	いわしはっちょうみそにちぐさにあん		牛乳 いわしはっちょうみそに あぶらあげ・ぶたにく・とうふ ゆば	もやし・にんじん・キャベツ・ねぎ えのきたけ・みつば	ごはん さとう
18火	えだまめコロッケ わふうツナサラダ とうがなじる	クラスよう だいこんばふりかけ	牛乳 えだまめコロッケ・オイルツナ とりにく・あぶらあげ	だいこんばふりかけ・キャベツ きゅうり・にんじん・とうがん ねぎ・ほししいたけ	ごはん こめあぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん
19水	カレーピラフ あじフリッター(小2こ・中3こ) トマトいりABCスープ	◎みかんゼリー	牛乳 とりにく・むきえび あじフリッター・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・とうもろこし・キャベツ トマト・パセリ・みかんゼリー	かふアル まい こめあぶら アルファベットマカロニ

◎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のせています。ご家庭で活用してください。



夏の食生活、こんなところに気をつけて!

〈献立について〉

- 4日 「ハンバーグ」と「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。
- 6日 「ビビンバ」は、韓国の料理です。ごはんの上にほそぎ肉とゆで野菜をのせて食べましょう。
- 7日 「たなばたセレクトランチ」の日です。楽しみにしてくださいね。
- 10日 かみまるくんの日です。「ごもくきんしら」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。
- 12日 「ポテトチップスサラダ」は、食缶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。
- 13日 「ジャージャーめん」は、中華めんの上に、やさいとしそだれをかけて食べましょう。



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、18日の「だいこんばふりかけ」です。

ほどよい塩味で、ごはんが進みますね。

今月の
愛知の野菜

じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ
とうがん、ねぎ、パセリ、みつば

長久手の野菜が給食に登場します

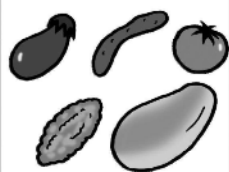
4日 じゃがいも 興語紀元さん
たまねぎ 小島伸哉さん 原田晋宏さん

朝ごはんをしっかり
食べよう!

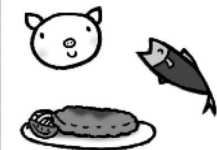
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を
心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」とです。ふだんは水や麦茶などとするのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり
食べる!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかず
をしっかり食べる!

のどがしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間以外で体を動かしましょう。暑い口中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみてください。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べましょう。

平成29年

7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土	一口チーナ	土曜日牛乳		おにぎり	
3月	えびしんじょう汁 おさんまの浸り煮	よいこ牛乳	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／ ほうれん草・にんじん・油揚げ・ちくわ	ごはん	水族館クッキー
4火	豆のドライカレー おポテト	よいこ牛乳 マヨネーズ	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・大豆／ じゃがいも・ハム・きゅうり・にんじん	ごはん（各園炊飯）	カルテツおさかなサブレ
5水	マパズンソーイング	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	小魚せんべい
6木	コーンクリームスープ 鶏肉のりんごジャム	よいこ牛乳 いちごジャム	ベーコン・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・パセリ・スキムミルク・バター・粉チーズ／ キャベツ・きゅうり・レモン果汁／ 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	蒸しパン
7金	七枝豆のサラダ 星型コロラッ	よいこ牛乳	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／ 枝豆・ベーコン・キャベツ・にんじん	ごはん	七夕ゼリー
8土	型抜きミート	土曜日牛乳		おにぎり	
10月	沢五目煮 大根おろしハンバーグ	よいこ牛乳	大根・くわいかめ・豚もも肉・にんじん・豆腐・ねぎ／ いんげん・ベーコン／ こんぱく・ごぼう・ピーマン・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／ ハンバーグ・大根	ごはん	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかんとん 0～2歳児：かぼちゃポーロ
11火	ペインジュレ ネーデル	よいこ牛乳	ペンネ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト／ いんげん・ベーコン／ アセロラジュレ・黄桃・パイン・りんご	ロールパン	ブルーヨーグルト
12水	五目煮 瓜のそぼろ煮	よいこ牛乳	うずら卵・はくさい・にんじん・ねぎ・鶏むね肉・干しいたけ／ もやし・ひじき・にんじん／ 冬瓜・鶏ひき肉・枝豆	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
13木	ジャッキーの南蛮だれ	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	たまご・もやし・きゅうり・ハム・にんじん・ねぎ・豚ひき肉・ごま／ さけ・にんじん・たまねぎ	冷やし中華麺	オレンジ
14金	もち豚肉のしょうが焼	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・干しいたけ／ キャベツ・きゅうり・ゆかり粉／ 豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	カルテツウエハース 発酵乳
15土	一口チーナ	白桃豆乳		ハムロールパン	
18火	夏野菜のカレーライス コーンサラダ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・豚もも肉・ピーマン・グリーンピース・ バター・スキムミルク・トマト・バナナ・りんご・粉チーズ／ 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
19水	花ふれん草とおすまじ 枝豆コロ	よいこ牛乳	花ふ・豆腐・えのきたけ・みつば・干しいたけ／ ほうれん草・もやし・鶏ささみ・ごま	ごはん	野菜ぼうろ
20木	レタススローサー ロールスター	よいこ牛乳 コールスードレッシング	ベーコン・レタス・もやし・たまねぎ／ キャベツ・にんじん・とうもろこし／ さけ・バター	ロールパン	カステラドッグ
21金	八宝菜 えびしゅうまい	よいこ牛乳 型抜きチーズ	豚もも肉・あさり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ ピーマン	ごはん（センター）	手作りキャロットゼリー （にんじん・レモン果汁・クールゼリー・ オレンジキュッソー・ホイップクリーム）
22土	ソーセージ	土曜日牛乳		おにぎり	
24月	枝豆ごはん 冬の野菜あんかけ	よいこ牛乳	米・枝豆／ 冬瓜・にんじん・油揚げ・ねぎ／ さば・にんじん・もやし・いんげん	枝豆ごはん	ホットケーキ
25火	そうめん あなご汁	よいこ牛乳 ミニゼリー（洋なし）	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／ あなご	ごはん（センター）	えんどう豆スナック
26水	炒め物 中華風のコーンサラダ	よいこ牛乳	米・豚もも肉・むきえび・焼き豚・ねぎ・干しいたけ・グリーンピース／ とうもろこし・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・ねぎ・チンゲン菜／ 切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	炒飯	豆乳ドーナツ 野菜&果物ジュース
27木	トマテスープ スパゲッティ	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／ スパゲッティ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・豚ひき肉	スライスパン	くまさんサブレ
28金	中華おこわ わかめスープ	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・むきえび・干しいたけ・にんじん・枝豆／ 鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／ えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	中華おこわ	畑のクラッカー 発酵乳
29土	型抜きミート	土曜日牛乳		おにぎり	
31月	あさりの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	よいこ牛乳	あさり・にんじん・ねぎ・大根・じゃがいも／ かぼちゃ・豚ひき肉・いんげん	ごはん（センター）	なかよしせんべい



夏の誘惑！

冷たいおやつに要注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよいジュースやアイスクリームをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事であり、体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



旬の野菜や果物を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどたくさんあります。ビタミン類や水分が豊富に含まれており、栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。

7月の給食で使う旬の食材

- レタス → 20日(木) レタススープ
- 冬瓜 → 12日(水) 冬瓜のそぼろ煮
- 枝豆 → 24日(月) 冬瓜の味噌汁
- 7日(金) 枝豆サラダ
- 19日(水) 枝豆コロッケ
- 24日(月) 枝豆ごはん
- スイカ → 5日(水) スイカ

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

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。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

給食センター

[illegible]

給食センター

[illegible]