

学校給食献立表

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水	とりにくのりんごソース れんこんサラダ あきのかおりじ		牛乳 とりにく・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・あかみそ	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく・レモンかじゅう れんこん・きゅうり・にんじん・キャベツ とうもろこし・しめじ・だいこん・ごぼう・ねぎ	ごはん さとう
2木	はるさめのいためも はくさいのスー だいまがくいも		牛乳 ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ チンゲンサイ・にんじん・はくさい・ねぎ	ごはん はるさめ・ごまあぶら でんぶん・こめあぶら さつまいも・さとう・くろごま
6月	さんまのぎんがみやき あおじそあえる とうもろこしのうすくずじ		牛乳 さんまぎんがみやき とうふ・きわかめ とりにく	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ・あおしそ とうもろこし	ごはん こめあぶら・でんぶん
7火	にくじやが はりはりづけ いわしのかんろに(2び)	ミニアセロラゼリー (2こ)	牛乳 ぶたにく・いわしかんろに	たまねぎ・にんじん こんにゃく・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 ミニアセロラゼリー
8水	そぼろごはん きりぼしだいこんサラダ かみまるくんのよしのじ		牛乳 ぶたひきにく・ロースハム とりにく・なまあげ	たまねぎ・ほししいたけ えだまめ・にんじん・きりぼしだいこん きゅうり・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・こめあぶら ごま・でんぶん
9木	サーモンフライ アメリカンサラダ(乳) ミネストローネ		牛乳 サーモンフライ ベーコン・サイコロチーズ とりにく	きゅうり・キャベツ セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	ごはん こめあぶら ポテトチップス・マカロニ じゃがいも
10金	さばのてりやき やさしみそのごまじ		牛乳 さば・オイルツナ・だいず とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ	きゅうり・にんじん・もやし ねぎ・だいこん・こんにゃく	ごはん さとう・でんぶん ごま・さといも
13月	れんこんハンバーグ キャベツとツナのあえもの		牛乳 れんこんハンバーグ オイルツナ・とりにく・はんぺん あかみそ	キャベツ・きゅうり レモンかじゅう・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら・さつまいも
14火	クラムチャウダー(乳) グリーンサラダ みそチキンか		牛乳 あさり・ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・きゅうり キャベツ・みかん	ごはん じゃがいも・バター こむぎこ・こめあぶら オリーブあぶら・さとう
15水	みそチキンか ちだんさじ		牛乳 みかわあかどりチキンカツ あかみそ・あぶらあげ とりにく	チンゲンサイ・にんじん キャベツ・ねぎ・はくさい ほししいたけ	ごはん さとう こめあぶら・じゃがボール
16木	あきのかおりごはん あいちのごもくあつやきたまご(卵) あいちのやさしい	◎がまごおりみ かんゼリー	牛乳 あぶらあげ・とりにく あいちのごもくあつやきたまご ぶたにく	にんじん・しめじ・まいたけ ほししいたけ・ねぎ・こまつな・はくさい だいこん・がまごおりみかんゼリー	ごはん さとう・こめあぶら でんぶん
17金	ぶたひき おわせみし		牛乳 ぶたにく・とうふ・わかめ あぶらあげ・あかみそ しろみそ	たまねぎ・にんじん こんにゃく・チンゲンサイ もやし・ねぎ・はくさい・だいこん	ごはん さとう・こめあぶら でんぶん
20月	いわしはちょうみそに ごぼうのいり のっぺい		牛乳 いわしはちょうみそに とりにく・はんぺん ぶたにく・あぶらあげ	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・さといも でんぶん
21火	ポークビーンズ(乳) キャベツとコーンのサラダ		牛乳 ぶたにく・だいず こなチーズ・ベーコン	にんじん・パセリ・たまねぎ とうもろこし・キャベツ いんげん・オレンジ	ごはん じゃがいも・バター・さとう オリーブあぶら
22水	けんちんしのだのキノコあん とさあえ えびだんごのうすくずじ		牛乳 けんちんしのだ かつおぶし えびだんご・とうふ	えのきたけ・しめじ・ほししいたけ みつば・はくさい・にんじん だいこん	ごはん さとう・でんぶん
24金	カレーライス(乳) アーモンドサラ ミニトマト(小2こ・中3こ)	クラスようアーモンド	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・キャベツ いんげん・きゅうり・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・アーモンド オリーブあぶら・さとう
27月	やさぎょうざ(小2こ・中3こ) なすム ちゅうかとうふじ		牛乳 ぎょうざ・チキンハム とりにく・とうふ・わかめ	ほうれんそう・もやし だいこん・ねぎ・たけのこ にんじん・ほししいたけ	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま
28火	チキンライス(乳) さつまいもコロッケ やさいたっぷりスープ	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・ベーコン ヨーグルト	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	ごはん さとう・ごまあぶら・さとう さつまいもコロッケ じゃがいも
29水	かんとうに(卵) キャベツのごまふうみこ		牛乳 ぶたにく・はんぺん うずらたまご がんもどき・こんぶ	こんにゃく・だいこん にんじん・とうもろこし キャベツ・いんげん・りんご	ごはん さとう・ごま
30木	ごもくうどん(いかのてんぷら) ほうれんそうとささみのあえもの		牛乳 いかのてんぷら・あぶらあげ とりにく・かまぼこ ささみ	ねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ほうれんそう・もやし	うどん こめあぶら・さとう

◎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のせています。ご家庭で活用してください。

〈献立について〉

- 8日 **かみまるくんの日**です。「きりぼしだいこんサラダ」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。「そぼろごはん」は、ごはんにかけて食べましょう。
- 16日 **愛知を食べる学校給食の日**です。愛知県産の食材をたくさん取り入れています。季節の味を味わってください。
- 17日 「ぶたどん」はご飯の上に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。今月のごはんの日の献立は17日の「ぶたどん」です。ごはんにかけることによって、おいしくたくさんごはんが食べられます。しっかりごはんを食べましょう!



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
ねぎ、はくさい、パセリ、ほうれんそう
みつば、ミニトマト、みかん、にんじん



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日
いいにぼんしよく

「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

平成29年
11月

保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

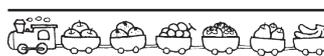
曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材料名	主食	おやつ
1水	パン・クリーム・スープ 白菜・サラダ ミートボール・ケチャップ	よいこ牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・スキムミルク・バター/ はくさい・にんじん・きゅうり	ごはん	野菜ぼうろ
2木	五目炒飯 ワンタン	よいこ牛乳	えび・ハム・ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/ 豚もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ	ごはん	お米のタルト
4土	一口チョコレート	土曜日牛乳		おにぎり	
6月	なめこ味噌汁 けいね布和	よいこ牛乳	なめこ・豆腐・にんじん・みつば/ さけ・マヨネーズ/ キャベツ・きゅうり・塩昆布	ごはん	スティックパン 発酵乳 65ml
7火	豚五目汁 いんげん・目・ソテー	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ/ 鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・はくさい・干しいたけ・ねぎ/ いんげん・にんじん・ベーコン	ごはん (各園炊飯)	動物園クッキー
8水	カレー・ソース ブロッコリー・サラダ しゃも・フリッター	よいこ牛乳 ごまドレッシング	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・パセリ・豚ひき肉/ ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし	ごはん	かみかみおやつ 9~3月 2~5歳児: お豆腐さんかんとう 0~1歳児: かぼちゃポーロ
9木	マヨネーズ パン・サンドイッチ	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	ごはん	ベジタブルせんべい
10金	トマト・ソース マカロニ・マーレード	よいこ牛乳 いちごジャム マヨネーズ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ・トマト/ マカロニ・ハム・きゅうり・キャベツ	スライスパン	豆乳プリン
11土	型抜き バナナ	土曜日牛乳		おにぎり	
13月	ふさわしい野菜あんかけ わかり・和	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・たまふ・干しいたけ/ さわら・にんじん・もやし・いんげん/ キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり粉	ごはん	ねじりん棒
14火	コンソメ・スープ 鶏肉・トマト・ソース アメリカン・サラダ	よいこ牛乳	ハム・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ/ 鶏もも肉・たまねぎ/ ベーコン・きゅうり・キャベツ・ポテトチップス	ロールパン	ミニ野菜スティック菓子
15水	さけと白菜のミルクスープ 大豆・まいも・コロケ	よいこ牛乳	さけ・はくさい・たまねぎ・ほうれん草・バター・スキムミルク/ 大豆・ベーコン・キャベツ・みつば・にんじん	ごはん	えびせんべい
16木	ずきん・味噌汁 さばの味噌	よいこ牛乳	かまぼこ・えのきたけ・わかめ・みつば/ ほうれん草・キャベツ・にんじん・さきみのり	ごはん	みかんゼリー
17金	肉団子のスープ ビーフ・ヨー	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが/ ビーフ・豚ロース肉・にんじん・たまねぎ・ピーマン	ごはん	畑のクラッカー
18土	ソーゼン	白桃豆乳		エッグパン	
20月	ナポリタン コーン・ミックス	よいこ牛乳	スパゲッティ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・豚もも肉/ とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん/ 黄桃・みかん・パイン・バナナ	ロールパン	小魚ぼんせん
21火	カレーライス かごみ・かき	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・ トマト・バナナ・りんご・粉チーズ/ ごぼう・まぐろ油漬・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)	カルテツウエハース 野菜&果物ジュース
22水	中華豆腐汁 中エビ・チ	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・ほうれん草/ まぐろ油漬・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま油/ えびフリッター・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	ごはん	ベルギーワッフル
24金	ひじきごは 肉甘酢豆和	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/ 焼き豆腐・豚もも肉・にんじん・はくさい・干しいたけ/ キャベツ・しらす干し・きゅうり	ひじきごはん	バナナ
25土	一口チョコレート	土曜日牛乳		おにぎり	
27月	八中し 華宝・ラマ	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ピーマン/ まぐろ油漬・はるさめ・にんじん・きゅうり・ごま油	ごはん	ヨーグルト
28火	豚ひだしの炒め だし煮卵	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐/ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・ピーマン・にんじん	ごはん	黒糖まるぼうろ
29水	チキンライス スイートコーン・スープ アイス・フライ	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/ 干しいたけ・とうもろこし・鶏むね肉	チキンライス	蒸しパン
30木	おかめうどん いんげん・ごま和え 大根のそぼろ	よいこ牛乳	ねぎ・油揚げ・にんじん・ほうれん草・鶏もも肉・干しいたけ/ いんげん・にんじん・ごま/ 大根・豚ひき肉・焼き豆腐・しょうが	白玉うどん	豆乳ドーナツ



和風だしを 味わおう

長久手市では、米飯給食を推進しており、和風だしに対してもこだわって作っています。和風だしとは…かつお節や昆布、煮干し、椎茸などで煮出した汁のこと。和食は、だしが命とまで言われるほど基本となります。給食センターでは、和食の大切さを伝えるため大釜でかつお節や昆布から丁寧に煮出した後あくを取り、だしをとっています。日本ならではのだしを、長久手の子どもたちに美味しく感じてもらうように願いを込めて作っています。

今月は、6日(月)なめこの味噌汁・7日(火)五目汁・28日(火)豚汁にはかつおだしを、13日(月)ふだま汁・16日(木)すまし汁・30日(木)おかめうどんには、かつおだしと昆布だしを使用します。



豆知識・・・

平成25年12月「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は「いいにほんしょく」として一般社団法人和食文化国民会議より和食の日に制定されています。



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。

