

平成29年

12月

15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金	ビビンバ (ほそぎりにく・ゆでやさい)ク		牛乳 ぶたにく	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 はくさい・たまねぎ・にら	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま トック・こめあぶら
4月	ぶたにくのすき ぶりみかわみりんやき みか		牛乳 ぶたにく・やき豆腐 ぶりみかわみりんやき	こんにゃく・にんじん・ねぎ はくさい・なましいたけ・みかん	ごはん さとう・こめあぶら・なまふ
5火	ハンバーグのトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ とりにくのワッテルソーイ(乳)		牛乳 ハンバーグ・ベーコン・とりにく こなチーズ・ちゅうりようぎゅうにゅう なまクリーム	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	バナナ さとう・オリーブあぶら じゃがいも・こむぎこ・バター こめあぶら
6水	わかさぎのなんばんソースかけ おさかかえん かわかえん		牛乳 わかさぎからあげ・かつおぶし ぶたにく・とうふ・ゆば	にんじん・たまねぎ・こまつな はくさい・ねぎ・えのきたけ・みつば	ごはん こめあぶら・さとう
7木	ごもくあつやきたまご(卵) のっぺいじ	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ ごもくあつやきたまご・ぶたにく ヨーグルト	ごぼう・にんじん・ほししいたけ だいこん・ねぎ	かファ アルファ まアル いー
8金	ハッシュドライス(乳) のりほうサラダ かみまろくん	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく・なまクリーム オイルツナ	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・ごぼう きゅうり・とうもろこし・りんご	ごはん こむぎこ・バター・さとう ごまドレッシング
11月	さんまのめし ひしき みそ のじ		牛乳 さんまめしに・ぶたにく ひじき・なまあげ・だいず あぶらあげ・とりにく・しろみそ	にんじん・こんにゃく・とうもろこし ねぎ・だいこん	ごはん さとう・さといも
12火	カレーライス(乳) ミニトマト(小2こ・中3こ)		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 オリーブあぶら・さとう
13水	さばてりやき ごだまご あじ		牛乳 さば・とりにく	キャベツ・にんじん・もやし・ねぎ はくさい・ほししいたけ	ごはん さとう・でんぶん・ごま こめあぶら・じゃがボール
14木	ちゃんぽんめし きりぼしだいこんのいためナムル あげぎょうざ(小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・いか・むきえび はんぺん・やきぶた・ぎょうざ	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが きりぼしだいこん・にら	かちめ うん ごまあぶら・ごま こめあぶら・さとう
15金	レバーいつつくね(小2こ・中3こ) ちくさ あじ		牛乳 レバーいつつくね・あぶらあげ とりにく・はんぺん・あかみそ	ほうれんそう・もやし・だいこん ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・さつまいも
18月	ちゅうかはん バンバンジーサラダ ショウロンボウ(2こ)		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか ショウロンボウ・ささみ	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 ほししいたけ・きゅうり・もやし	ごはん ごまあぶら・でんぶん さとう・ごま
19火	チキンピラフ ポテトサラダ あじフリッター(小2こ・中3こ)	クラスようたまご なしマヨネーズ	牛乳 だいず・とりにく・あじフリッター 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	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
20水	さけのゆうあんやき とうじのみ あじ	クラスよう ゆかりふりかけ	牛乳 さけ・きざみのり・ぶたにく あぶらあげ・あかみそ	ゆかりふりかけ・ゆずかじゅう ほうれんそう・はくさい・かぼちゃ にんじん・だいこん・れんこん・ねぎ	ごはん さとう・でんぶん
21木	A コーンスープ クリスピーチキン やさいたっぷりスープ B コーンスープ ほしがたミンチカツ やさいたっぷりスープ	◎クリスマスカップ デザート ◎ガトーショコラ	牛乳 とりにく・ベーコン クリスピーチキン 牛乳 とりにく・ベーコン ほしがたミンチカツ	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 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 まいー かファ アル まいー

◎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。

〈献立について〉

- 1日 ビビンバは、ごはんの上に、ほそぎりにくとゆでやさいをのせて食べましょう。
- 5日 とりにくのワッテルソーイは、長久手市の友好姉妹都市である「ワッテルロー市」のあるベルギーの家庭料理です。ベルギーでは、川魚や鶏肉、じゃがいも、にんじんなどをクリームやバターで煮込んで作ります。
- 6日 わかさぎは、冬が旬の魚です。骨ごと食べられる魚です。
- 8日 かみまろくんの日です。ごぼうサラダとりんご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。
- 20日 22日の冬至にちなみ、ゆずの果汁を使った「さけのゆうあんやき」とかぼちゃの入ったみそしるです。冬至には、運を呼び込みたいという願いをこめて「ん」のつく食品を食べることがあるそうです。今日のみそしるのなかにも「ん」のつく野菜が入っています。
- 21日 クリスマスセレクトランチです。自分の選んだメニューを楽しんで食べてください。

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、20日の「ゆかりふりかけ」です。

たくさん食べることができますね。

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、にんじん
ねぎ、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば、ミニトマト

長久手の野菜が給食に登場します

7日・15日 だいこん 小倉 圭子さん 15日 さつまいも 加藤千都子さん

☆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。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

①ごまめな手洗いうがい ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠

④適度な運動 ⑤適度な保湿と保湿

★暖かくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、魚介類

ビタミンC
免疫力を高める
じゃがいも、ブロッコリー、みかん、キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1
肉類、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ

ビタミンB2
卵、レバー

平成29年

12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金	ワンタンスーブル えびと野菜の中華炒め	よいこ牛乳	豚も肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ／ もやし・ほうれん草・にんじん・ごま油・ごま／ えび・豚も肉・キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン・干しいたけ	ごはん	カルテツゴフレット
2土	型抜きチーナ	土曜日牛乳		おにぎり	
4月	かぼちゃ・スーパ キムチ・サラダ	よいこ牛乳 いちごジャム	かぼちゃ・たまねぎ・ベーコン・マッシュルーム・パセリ／ にんじん・とうもろこし・いんげん	スライスパン	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかんと 0～1歳児：かぼちゃボーロ
5火	中切干大根・華 小龍	よいこ牛乳	豚も肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース／ 切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん（各園炊飯）	りんごのタルト
6水	五目・ごは はくさい・豚肉の煮 黄	よいこ牛乳 一口チーズ	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・油揚げ／ 豚も肉・こんにゃく・はくさい・にんじん・かまぼこ	五目ごはん	ホットケーキ
7木	春雨・雨・スー きゅうりのごまじょうゆゆけ あじの南蛮漬	よいこ牛乳	豚も肉・はくさい・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ／ きゅうり・ごま油・ごま／ あじ・にんじん・たまねぎ	ごはん	水族館クッキー
8金	吉豆・野・サ 大鶏肉のおろしソースかけ	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ 大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆／ 鶏も肉・大根	ごはん	なかよしせんべい
9土	ソーセージ	土曜日牛乳		おにぎり	
11月	ももちの団子 小松菜のしょうが	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚も肉・干しいたけ／ 小松菜・油揚げ・もやし／ 豚も肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	一口しょうゆせんべい
12火	はくさい・ス 和風・パゲッティ オムレツ（トマトソース）	よいこ牛乳 ぎざみのり	はくさい・にんじん・豚も肉・たまねぎ・干しいたけ／ 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	ヨーグルト
13水	根・菜・即席 キャベツの五目炒め	よいこ牛乳	大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／ キャベツ・千切り大根・黒ごま／ 鶏も肉・たまねぎ・キャベツ・チンゲン菜・赤ピーマン	ごはん	カルテツおさかなサブレ
14木	ちゃんぽん 中ぎょう	よいこ牛乳	ねぎ・キャベツ・はんぺん・豚も肉・もやし・たまねぎ・にんじん・ 干しいたけ／ まぐろ油揚げ・キャベツ・にんじん・きゅうり	中華麺	黒糖ロールパン
15金	高野豆腐のたまご いんげんの炒め物	よいこ牛乳	鶏も肉・高野豆腐・たまご・にんじん・干しいたけ・ちくわ・グリーンピース／ いんげん・ハム・にんじん／ きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	ミニミレービスケット
16土	一口チー ミニトマ	白桃豆乳		ハムロールパン	
18月	きしめん・豚も肉・かまぼこ・油揚げ・にんじん・ほうれん草・ねぎ・ 干しいたけ／ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・鶏ささみ	よいこ牛乳		ごはん	おからのマフィン
19火	カボチャ・レー ポテトチップス	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・ トマト・バナナ・りんご・粉チーズ／ ベーコン・きゅうり・キャベツ・ポテトチップス	ごはん（各園炊飯）	小魚ぼんせん
20水	すまし汁 あじのソテー	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ はくさい・きゅうり	ごはん	豆乳プリン
21木	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	よいこ牛乳	えのきたけ・わかめ・豆腐・ねぎ・油揚げ／ キャベツ・きゅうり・塩昆布／ かぼちゃ・豚ひき肉・いんげん	ごはん	カステラドッグ
22金	マカロニ・チ ズ・クリスマスツリー	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・マカロニ・豚も肉・ スキムミルク・バター・粉チーズ／ みかんゼリー・りんご・黄桃・パイ	スライスパン	クリスマスデザート
25月	コーン・ピ ラ・フ ゴ・ボウ・サ ラ・ダ	よいこ牛乳	米・鶏も肉・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／ じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぶ・キャベツ・セロリ・ウインナー／ ごぼう・まぐろ油揚げ・大根・きゅうり・とうもろこし	コーンピラフ	動物ビスケット
26火	えび・しんじょう汁 生揚げのみそ炒め	よいこ牛乳 ミニゼリー（ぶどう）	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／ 豚ひき肉・生揚げ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・いんげん	ごはん（センター）	小魚せんべい
27水	トマ・ト・サ ハスコッチエッ	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ・トマト／ キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	ロールパン	星っ子 発酵乳65ml
28木	委託弁当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	三種のチーズササミフライ／じゃがいものバター炒め／ はくさいの和え物／パインシロップ煮	ごはん	カリポテミニ

冬至のカボチャ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、
1年でいちばん昼が短く、夜が長くなり
ます。今年は12月22日です。

昔から冬至の日にかぼちゃを食べる
習慣がありました。かぼちゃを食べると、
かぜの予防になると言われています。

給食では21日にかぼちゃのそぼろ煮
を出します。

ウイルスを追い出せ!

インフルエンザなどの感染症は、体の中にウイルス
を入れないことが一番の予防法です。
特に手は、手のひら、甲、指の間、そして手首の
周りまでしっかり洗うようにしましょう。石けんを
泡だてて、手をよくこすったあと、流水で泡を流して、
ウイルスを追い出します。
もちろん、うがいも忘れずに!



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]