





平成30年

9月

17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
4火	レトルトカレー みかんゼリー		牛乳 レトルトカレー	レトルトカレー・みかんゼリー	ごはん レトルトカレー
5水	ぶたにくのしょうがいため けんちん汁 ミニトマト (小2こ中3こ)		牛乳 ぶたにく・とりにく・とうふ	しょうが・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・ミニトマト	ごはん さとう・でんぶん・さといも
6木	チキンライス オムレツ (卵) やさいたっぷりスープ		牛乳 とりにく・オムレツ・ベーコン	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 マイル こめあぶら・さとう じゃがいも
7金	 さばみそに さわのいりに わん		牛乳 さばみそに・とりにく・はんぺん ぶたにく・とうふ・ゆば	ごぼう・にんじん・こんにゃく いんげん・ねぎ・えのきたけ みつば	ごはん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま
10月	ちゅうかはん ぎょうざ (小2こ中3こ) うさあえ		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか ロースハム・ぎょうざ	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	ごはん ごまあぶら・でんぶん・ごま こめあぶら・さとう
11火	ハンバーグのトマトソースかけ ミニサラダ クラムチャウダー (乳)		牛乳 ハンバーグ・あさり・ベーコン ちゅうりようぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし・パセリ マッシュルーム	バチサン パンド 乳ス こめあぶら・さとう じゃがいも・バター こむぎこ
12水	だいずとうふのフライ ちくさあ さつまじ		牛乳 だいずとうふのフライ 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
13木	おこのみどんぶり (卵) しおこんぶ あじのなんばんづけ あかしそ あじろみそ あじろみそ あじろみそ		牛乳 とりひきにく・オイルツナ たまご・しおふきこんぶ とりにく	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース べにしょうが・キャベツ・きゅうり ねぎ・はくさい	ごはん さとう・こめあぶら・ごま じゃがボール
14金	あじのなんばんづけ あかしそ あじろみそ あじろみそ あじろみそ		牛乳 あじ・だいず・とうふ あぶらあげ・ぶたにく・しろみそ	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・あかしそ・ねぎ だいこん・こんにゃく	ごはん こめあぶら・さとう さといも
18火	マーボーどうふ いかフリッター (小2こ中3こ) ナム		牛乳 とうふ・ぶたひきにく・あかみそ チキンハム・いかフリッター	ねぎ・しょうが・にら ほうれんそう・もやし・だいこん	ごはん さとう・でんぶん ごまあぶら・ごま
19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
20木	ごもくきしめん ちくわのいそべあげ (小2こ中3こ) キャベツのごまふうみ		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼこ ちくわ・あおりのこ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・とうもろこし・キャベツ いんげん	きしめん こむぎこ・でんぶん こめあぶら・ごま・さとう
21金	さけのチーズやき (乳) とさあ のっぺいじ		牛乳 さけ・ビザようチーズ かつおぶし・ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・パセリ・ほうれんそう はくさい・にんじん・だいこん ねぎ	ごわ はんめ たまごなしマヨネーズ さとう・さといも・でんぶん
25火	ひじきごはん さといもコロケ ぶたじ	◎おつきみゼリー	牛乳 とりにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ・ぶたにく・とうふ あかみそ・わかめ	ごぼう・にんじん・グリーンピース だいこん・ねぎ	かファ マイル アルファーかもちまい こめあぶら・さとう さといもコロケ・おつきみゼリー
26水	レバーいりつくね (小2こ中3こ) きりぼしだいこんのうま とうもろこしのうすくずじ		牛乳 レバーいりつくね・あぶらあげ とうふ・むきえび・くきわかめ とりにく	きりぼしだいこん・にんじん・ねぎ とうもろこし	ごはん ごま・さとう・ごまあぶら でんぶん
27木	とりにくのりんごソースかけ ツナサラダ ミネストローネ		牛乳 とりにく・オイルツナ・ベーコン	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり にんじん・セロリー・トマト・パセリ	パロ ン 乳 ル さとう・ごまあぶら マカロニ
28金	こうやどうふのたまごじ (卵) さんまのみぞれ えだまめサラダ		牛乳 たまご・とりにく・こうやどうふ さんまみぞれに・ベーコン	たまねぎ・にんじん・いんげん ほししいたけ・キャベツ・きゅうり えだまめ	ごはん さとう・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のせています。ご家庭で活用してください。

〈献立について〉

- 4日 9月1日の防災の日になみ、給食センターが備蓄しているものを提供します。
- 7日 「かみまるくんの日」です。「ごぼうのいりに」をよくかんで食べてください。
- 11日 サンドイッチパンズパンに、ハンバーグのトマトソースかけやミニサラダをはさんで食べましょう。
- 12日 「だいずとうふのフライ」は、とうふのはんぺんにパン粉をつけ、油であげた料理です。
- 21日 「さけのチーズやき」は、アルミカップにさけとたまねぎを入れ、たまごなしマヨネーズとチーズをのせて焼いています。
- 25日 24日の十五夜になみ、お月見の行事食です。現在は団子をお供えしていますが、昔は秋の収穫に感謝する意味を込めて、収穫されたばかりの里芋をお供えしました。今日の給食では、「さといもコロケ」と「おつきみゼリー」が出ます。

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、18日の「マーボーどうふ」です。あかみそとトウバンジャンを使って、ピリ辛に仕上げられています。ごはんの上にのせて食べても、おいしいですね。

19

今月の
愛知の野菜

パセリ・みつば



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腰痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、半休リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょ。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を自覚させ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にすると効果アップ！

豚肉、大豆、玄米など、米類、雑穀類

平成30年

9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	ソーゼン	土曜日牛乳		おにぎり	
3 月	そばろごは煮物 いんげんのソテー	よいこ牛乳	鶏ひき肉・グリーンピース・たまご／ がんもどき・大根・こんにゃく・にんじん・鶏もも肉／ いんげん・にんじん・ベーコン	ごはん	なかよしせんべい
4 火	備蓄用カレー 備蓄用ゼリー（みかん）	よいこ牛乳	カレー／ 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／ 備蓄用ゼリー（みかん）	ごはん（各園炊飯）	おからのマフィン
5 水	根塩昆布和汁 さんまの南蛮漬	よいこ牛乳	大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／ キャベツ・きゅうり・塩昆布／ さんまの南蛮漬	ごはん	りんごのタルト
6 木	トマソーダ さつまいもソーダ 鶏肉のりんごソースがけ	よいこ牛乳 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／ さつまいも・きゅうり・にんじん／ 鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	ロールパン	バインシャーベット
7 金	春雨スムージー ナエビチ	よいこ牛乳	豚もも肉・春雨・はくさい・にんじん・ねぎ／ もやし・ほうれん草・にんじん・赤ピーマン・ごま油・ごま／ 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	小魚ぼんせん
8 土	一口チズナ	土曜日牛乳		おにぎり	
10 月	豆乳きみの和え ひじき厚焼	よいこ牛乳	豆乳・豚もも肉・はくさい・大根・じゃがいも・にんじん・油揚げ・ねぎ／ もやし・ひじき・枝豆・にんじん／ 五日厚焼卵	ごはん	ベルギーワッフル みかん&オレンジジュース
11 火	クラムチャウダー 枝豆のトマトソースがけ	よいこ牛乳 りんごジャム ごまドレッシング	おろし・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・豚もも肉・スキムミルク・バター・粉チーズ／ 枝豆・ベーコン・キャベツ・赤ピーマン／ めばる・たまねぎ	スライスパン	ベジタブルせんべい
12 水	えびピラフ 力大根ソーダ	よいこ牛乳	米・ベーコン・えび・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・バター／ キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・パセリ・豚もも肉／ 大根・きゅうり・ハム	えびピラフ	リングドーナツ
13 木	けんのちん汁 里芋のそぼろあん煮	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・豚もも肉・干しいたけ・ねぎ／ 里芋・豚ひき肉・いんげん・しょうが／ さんまみぞれ煮	ごはん	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
14 金	さつまいもごはん えびしんじょう汁 鶏から揚げレモン汁	よいこ牛乳	米・さつまいも／ 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／ 鶏竜田揚げ・レモン果汁	さつまいもごはん	ブルーベリーゼリー
15 土	型抜きチーズ ミニトマト	白桃豆乳		ハムロールパン	
18 火	きのこソーダ チレンコンサンドフライ	よいこ牛乳	しめじ・まいたけ・えのきたけ・はくさい・ベーコン・ねぎ／ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ささみ／ れんこんサンドフライ	ごはん（各園炊飯）	ヨーグルト
19 水	さつまいも 千鶏肉の風味焼	よいこ牛乳	さつまいも・ごぼう・こんにゃく・鶏もも肉・はくさい・ねぎ／ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ／ 鶏もも肉・ねぎ・干しいたけ・にんじん・レモン果汁	ごはん	スティックパン
20 木	五目きしめん ちくわの磯辺揚げ	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・油揚げ・干しいたけ・はくさい・ねぎ／ ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／ ちくわ・青のり粉	きしめん	一口しょうゆせんべい
21 金	かまぼこのすまし汁 小松菜のツナ和え うさぎさんハンバーグ	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／ 小松菜・もやし・まぐろ油漬け／ うさぎ形ハンバーグ	ごはん	お月見デザート
22 土	一口チズン	土曜日牛乳		おにぎり	
25 火	ハッシュドライス ブロッコリーのサラダ フレンチミックス	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／ ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし／ トマトゼリー・黄桃・パイナップル	ごはん	小魚せんべい
26 水	中華オニオン炒め 中ピフン炒め	よいこ牛乳	米・もも肉・豚もも肉・えび・にんじん・枝豆／ にんじん・干しいたけ・ハム・はくさい・ねぎ／ ピーマン・豚肩ロース肉・たまねぎ・赤ピーマン・ピーマン	中華おこわ	バナナ
27 木	ペンネのトマト煮 ベッコン キムチ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	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／ ベーコン・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ／ 里芋コロッケ	スライスパン	えびせんべい 発酵乳65ml
28 金	関めた東け和 なミニトマ	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・里芋・にんじん・はんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉／ はくさい・ほうれん草・にんじん・なめたけ／ ミニトマト	ごはん	ミニミレービスケット
29 土	ソーゼン	土曜日牛乳		おにぎり	

お芋の季節

芋類のうち、さつまいもや里芋は秋が旬です。今月はさつまいもと里芋を多く献立に取り入れました。

芋類はお米やパンのようにでんぷん質を多く含んでいます。栄養士が保育園を訪問し、食育の話をする時、子どもたちに「お芋はみんなが元気に遊ぶ時に、力になってくれる食べ物だよ」と伝えていきます。



お月見とは、旧暦の8月15日の夜に月を観賞する行事で、この日の月を「中秋の名月」と言います。

お月見から連想するものは、すずきやお団子などありますが、中でもうさぎが子どもたちに人気です。

9月21日の給食には、すまし汁にうさぎ柄のかまぼこ、うさぎの形のハンバーグを出します。



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。

平成30年度給食センター事業進捗状況管理表

	事業名	課題	目標	実施項目	進捗状況・結果	年間スケジュール												備考
						4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	異物混入のリスクの低減	平成29年度給食センターが原因の異物混入が4件発生した。	危険物の混入 0件 髪の毛の混入 0件 容器のバリ、ビニールの混入 0件 衛生害虫の混入 0件	1 調理指導・衛生管理研修の実施 年3回(全体)、毎月1回(衛生講習)	給食を開始する前の春休み中に、スライサーの業者による、取扱い説明会を実施した。刃こぼれ、怪我を未然に防ぐため、全ての調理員を対象にした。(3月23日)					1件 (ザルのバリ混入)								
				(1) 衛生管理事項の確認(講義と実地) ア 日々の体調管理と報告 イ 調理着、マスクの着用方法 ウ トイレでの手順	また、ノロウイルス等食中毒を未然に防ぐため、サンワワールドの職員による講習会を実施した。(4月6日)	実施												
				(2) 調理時順守事項の確認(口頭説明) ア 前学期の反省、変更点及び注意事項 イ 野菜洗浄の手順 ウ 機器の取扱手順 エ 器具の洗浄手順と複数確認	8月6日、北保育園でご飯粒に緑色の薄いものが付着していると連絡有。(配膳前に発見したため、園児が喫食することはなかった。)	実施	実施	実施	実施	実施								
				(3) 触手、目視による使用前後の器具確認(毎日)	確認したところ、ザルのバリであることが判明した。(センターでご飯を炊飯) 調理器具の再点検、補修を実施した。													
				(4) ノロウイルス等注意事項確認(口頭説明) ア 体調不良時の行動 イ 家族の体調不調時の取扱		実施	実施	実施	実施	実施								
				2 調理員が相互に服装確認する。調理工程ごとに実施する。 毎日実施する	栄養士により、概ね1時間ごと(9時、10時)にチェック表で服装等をチェックした。													
				(1) 栄養士により服装確認を概ね1時間ごとにチェック表を用いて行う。 a 調理着に髪の毛等付着有無 b 頭髪の露出有無 c 帽子顎紐のはずれ有無 d マスクのズレ有無 e 手袋の破損有無														
						チェック表により確認 1件指摘 a 1件 b c d e	チェック表により確認 0件 a b c d e	チェック表により確認 5件指摘 a 2件 b 3件 c d e	チェック表により確認 1件指摘 a b 1件 c d e	チェック表により確認 0件 (H30.8.28現在) a b c d e								

平成30年度給食センター事業進捗状況管理表

[illegible]