

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
3月	さんまのオレンジに さんさいごまじる		牛乳 さんまのオレンジに・ぶたにく あぶらあげ・しろみそ・あかみそ	れんこん・きゅうり・にんじん キャベツ・とうもろこし・だいこん ごぼう・ねぎ	ごはん さとう・ごま・こめあぶら
4火	ごちそうの レバーつくね(小2中3こ) ゆばのおすいもの		牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ レバーつくね・ぶたにく・とうふ ゆば	ごぼう・こんにゃく・にんじん ほししいたけ・えだまめ えのきたけ・たけのこ・みつば	かファ アル いー アルファーかもちまい こめあぶら・さとう
5水	みそおで わふまサ ミニトマト(小2中3こ)		牛乳 ぶたにく・はんぺん・あかみそ ロースハム	だいこん・こんにゃく・にんじん キャベツ・きゅうり・ミニトマト	ごはん さといも・さとう ごまあぶら
6木	ミニサラダ コンシチュー(乳)	クラスようケチャップ	牛乳 スクールコロッケ・ぶたにく こなチーズ ちょうりようぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・とうもろこし・パセリ	バナナ サンド ビス こめあぶら・さとう じゃがいも・バター こむぎこ
7金	やさいたつぷりぶたどん ツナとひじきのにつけ かみまるくん		牛乳 ぶたにく・オイルツナ・ひじき なまあげ	たまねぎ・ねぎ・にんじん こんにゃく・えだまめ とうもろこし・りんご	ごはん さとう・こめあぶら
10月	さばのぎんがみやき ぶたにくとなまあげのしょうがに けんちんじる		牛乳 さばぎんがみやき・ぶたにく なまあげ・とりにく・とうふ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん・ごぼう だいこん・ねぎ	ごはん さとう・でんぶ じゃがいも・ごまあぶら
11火	カレーライ だいらんサ だみかん		牛乳 ぶたにく・こなチーズ オイルツナ	にんじん・たまねぎ・トマト バナナ・りんご・レモンかじゅう だいこん・きゅうり・みかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう
12水	あじのあま ごぶまた あじ		牛乳 あじ・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・あかみそ・わかめ	ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし だいこん・ごぼう	ごはん さとう・ごまあぶら・ごま
13木	キンピ オムレツ(卵) ブロッコリーのサラダ	クラスよう ごまドレッシング	牛乳 だいた・とりにく・オムレツ	たまねぎ・にんじん・パセリ トマトジュース・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・とうもろこし	バナナ アイス さとう・こめあぶら ごまドレッシング
14金	ごぼうつくね(小2中3こ) あかしそあ いしかり		牛乳 ごぼうつくね・さけ・とうふ あかみそ・しろみそ	キャベツ・きゅうり・あかしそ だいこん・にんじん・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら
17月	わふうハン ゆとずか うじのみあ しるえる		牛乳 ハンバーグ・ささみ・ぶたにく あぶらあげ・あかみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん ゆずかじゅう・かぼちゃ・だいこん れんこん・ねぎ	ごはん でんぶ・さとう
18火	A カレーピラ クリスピーチ やさいたつぷり スープ	◎クリスマス カップデザート	牛乳 とりにく・クリスピーチ 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 はくさい・セロリー・パセリ	かファ アル いー こめあぶら・じゃがいも クリスマスカップデザート
	B カレーピラ えびか やさいたつぷり スープ	◎ガトーショコラ	牛乳 とりにく・えびかつ・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 はくさい・セロリー・パセリ	かファ アル いー こめあぶら・じゃがいも ガトーショコラ
19水	いわしうめ こやどふのたまご いそかあえ		牛乳 いわしうめに・たまご・とりにく こやどふ・きざみのり	たまねぎ・にんじん・いんげん ほししいたけ・ほうれんそう はくさい	ごはん さとう・こめあぶら
20木	しおラ あげきょうざ かふうあえ		牛乳 ぶたにく・きょうざ・ロースハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・ら・とうもろこし にんにく・キャベツ・きゅうり	ちめ ん う か こめあぶら・ごま・さとう ごまあぶら

◎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。

〈献立について〉

- 7日 かみまるくんの日です。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。
- 17日 22日の冬至にちなみ、ゆずの果汁を使った「ゆずかあえ」とかぼちゃの入
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。
- 18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
ださいね。

☆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。



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、「こやどふの
たまごじ」です。ごはんにかけて食べてもおやこど
ふぶりのようにおいしく食べることができメニュー
なので、ごはんをたくさん食べることができますよ。



今月の
愛知の野菜

さといも・キャベツ・きゅうり・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・みかん・ブロッコリー

長久手の野菜が給食に登場します

14日 だいこん 小倉 圭子 さん 19日 はくさい 與語 紀元 さん

注意したいね、年末・年始の食生活

外出後と食事の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付着して
ることがあります。そのまま汚れた
手で食べてしまうと、手や口、鼻や目
などの粘膜を通して、ウ
イルスが体内に侵入し
てきます。そして症状
を引き起こす原因にな
ります。せっけんを使っ
て、手をしっかり洗い
ましょう。



朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をするこ
とで、よい生活リズムが生まれます。ビタ
ミンを多く含む野菜は、とくに毎食さ
ちんと食べて量をしっかりとることが大
切です。休
みだからとい
って朝食を抜
いたり、不規
則な時間に食
べていたりし
てると、体調
を崩しやす
くなります。



油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉
料理や揚げ物などの油料理が続くが
ちになります。油脂の多い料理1品に野
菜料理を2品組み合わせたり、ひと
口食べたら野菜のおかずを二口食べる
など、工夫をしてみるといいですよ。



牛乳・乳製品をとる

給食がなくなると、牛乳・乳製品を食
べる機会が極端に減る傾向があります。成
長期は生涯の健康のために骨量を貯める
大切な時期です。冷蔵庫にいつも牛乳・
乳製品をキープしておき、おやつに食
べるなど、カルシウ
ムをしっかり
補給しましょ
う。



平成30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土	型 抜 き チ ー ス パ ナ	土曜日牛乳		おにぎり	
3月	み そ お で 小 松 菜 と は く さ い の お 浸 し み か	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・はんぺん・生揚げ・うずら卵・里芋／ 小松菜・はくさい・ごま／ みかん	ごはん	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかんとろ 0～1歳児：かぼちゃポーロ
4火	シ ー フ ー ド ピ ラ フ ほ う れ ん 草 の 野 菜 ス ー プ 鶏 肉 の ト マ ト ソ ー ス が け	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	米・たまねぎ・にんじん・ペーコン・いか・えび・あさり・とうもろこし・ピーマン／ 豚もも肉・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ／ 鶏もも肉・たまねぎ	シーフードピラフ	発酵乳65ml 畑のクラッカー
5水	い か と 里 芋 の う ま 煮 大 さ い ハ ム の サ ラ ダ け わ ら の 照 り か	よいこ牛乳	いか・里芋・はんぺん・にんじん・いんげん・干しいたけ／ 大根・きゅうり・ハム／ さくら	ごはん	豆乳ドーナツ
6木	ミ ツ ネ ナ ス ト サ ロ ー メ ナンチラ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	ペーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・マカロニ・トマト／ キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・にんじん・とうもろこし／ メンチカツ	スライスパン	動物園クッキー
7金	親 だ 子 ふ こ ま 酢 和 井 汁 え	よいこ牛乳 きざみのり	卵・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／ にんじん・えのきたけ・たまふ・ほうれん草・干しいたけ／ 鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま	ごはん	小魚ぼんせん
8土	オ レ ン ジ ソ ー セ ー	土曜日牛乳		おにぎり	
10月	大 根 の そ ぼ ろ 煮 も や し と ひ じ き の 和 え 物 さ ば 銀 紙 焼	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが／ もやし・ひじき・にんじん・ほうれん草／ さば銀紙焼き	ごはん	ねじりん棒
11火	豚 さい づ ま 井 さ い ん げ ん の 和 え 汁 物 い	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ／ さつまいも・ごぼう・鶏もも肉・はくさい・ねぎ／ いんげん・とうもろこし・にんじん	ごはん(各園炊飯)	なかよしせんべい
12水	ワ ン タ ン ス ー プ 切 干 大 根 の 炒 め ナ ム 春 巻	よいこ牛乳	鶏もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワタタン・ねぎ／ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／ 春巻き	ごはん	みかんクレープ
13木	ポ ー ク シ チ ュ ー コ ー シ サ タ ー あ じ フ リ ッ タ ー	よいこ牛乳	豚もも肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃがいも・ブロッコリー・生クリーム・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／ あじフリッター	ミルクロールパン	ミレービスケット
14金	マ ン ボ ー 豆 腐 井 バ ン パ ン ジ ー ツ	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／ もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ごま油／ 杏仁寒天・みかん・パイン・黄桃・レモン果汁	ごはん	ベジタブルせんべい
15土	ミ ニ ト マ ー ロ チ ー ス	白桃豆乳		ハムロールパン	
17月	中 華 ス ー プ え び と 野 菜 の オ イ ス タ ー 炒 め ぎ ょ う	よいこ牛乳	にんじん・マロニー・干しいたけ・ハム・はくさい・ねぎ／ えび・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー／ ぎょうざ	ごはん	ホットケーキ
18火	お 豆 の ド ラ イ カ レ ー チ ー ズ 入 リ サ ラ ダ 星 形 ポ テ	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・大豆／ キャベツ・きゅうり・にんじん・チーズ／ 星形ポテト	ごはん(各園炊飯)	かんきつゼリー
19水	す ま し 汁 ひ じ き 炒 め 煮 か つ お の か か 煮	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・にんじん・干しいたけ・かまぼこ／ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・にんじん・枝豆／ かつおのおかか煮	ごはん	カリボテスナック
20木	五 目 中 華 中 レ バ ー 入 リ つ く	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・あさり・はくさい・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／ まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油／ レバー入りつくね	中華麺	りんごのタルト
21金	切 干 大 根 の 混 ぜ り 飯 か ぼ ち ゃ の 味 噌 汁 さ け の 柚 庵 焼	よいこ牛乳 一口チーズ	米・切干大根・鶏もも肉・にんじん・ごぼう・油揚げ／ 豚もも肉・かぼちゃ・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ／ さけ・ゆず果汁	切干大根の混ぜご飯	野菜&果物ジュース ココアクッキー
22土	バ ソ ナ ナ ー セ ー	土曜日牛乳		おにぎり	
25火	き の こ の ミ ル ク ス ー プ キ ャ ー ロ ッ グ デ ミ ソ サ ラ ダ ハ ン バ ー の ツ ミ ソ ー ス が け	よいこ牛乳	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・ペーコン・じゃがいも・スキムミルク・バター・粉チーズ／ にんじん・とうもろこし・いんげん／ ハンバーグ	ロールパン	クリスマスデザート
26水	中 華 お こ わ わ か め と 野 菜 の ス ー プ フ ヨ ー ハ イ	よいこ牛乳 ミニゼリー(ぶどう)	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆／ 鶏もも肉・わかめ・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・ねぎ・ごま・ごま油／ フーヨーハイ	中華おこわ	蒸しパン
27木	の っ べ い 汁 生 揚 げ の 味 噌 炒 め	よいこ牛乳 赤しそふりかけ	里芋・大根・にんじん・かまぼこ・こんにゃく・ごぼう・しめじ・ねぎ／ 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 (センター炊飯)	スイートポテト
28金	委 託 弁 当	よいこ牛乳 野菜ふりかけ	チーズ・ハムカツ／けんちん煮／小松菜としらす和え／ パインシロップ煮	ごはん	一口しょうゆせんべい

☆12月22日は冬至です☆

二十四節気のひとつ「冬至」は、一年のうちで最も昼の時間が短くなります。昔からこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

昔は、冬の時期まで食べられる野菜がほとんどなく、夏から秋にとれるかぼちゃは保存が効き、ビタミンAを始めとするビタミン類が豊富のため重宝されました。

また冬が旬のゆずは、その強い香りで邪気を払うという意味や血行を促進して体を温める効果があります。そのため、かぼちゃとゆずは冬を乗り切るための大切な食材です。

給食では、

21日(金)にかぼちゃの味噌汁・さけの柚庵焼きをだします。

ストップ!感染

今年が残すところあと1か月となりました。日暮れが早くなり、寒さが身にしみる季節です。冬は風邪やインフルエンザなどの感染症がはやりやすいため、しっかりと予防をしましょう。

こまめな手洗い・うがいをする、こまめなバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など生活のリズムを整えることが大切です。

幼少期から、感染症に負けないじょうぶな体を作りましょう。

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

[illegible]

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				
2	アレルギー対応食の調理、配膳の安全確保	誤調理、誤配膳の防止	誤調理・誤配膳件 0	1 調理の確認 (1) 栄養士により食材の成分確認をする。 献立確定時 (2) 栄養士、調理員により調理工程の事前確認をする。 工程表の確定時 (3) 栄養士と調理員により調理時の確認をする。 毎回 2 配膳情報の作成 (1) 注文表を栄養士2名、職員1名で確認し作成する。 毎月 (2) 個人確認表を栄養士2名、職員1名で確認し作成する。 毎月 3 アレルギー担当栄養士による学校訪問 (1) 各校年1回訪問し、配膳室、教室を視察する。	新規アレルギー面談を実施中。11名のうち10名の面談を終了した。 10名のうち、1名については、普通食での対応が可能であるため、新規対応者は10名。																
					新規アレルギー面談を実施予定。 転校生 1名、普通食を食べていたが症状が悪化したためアレルギー希望1名 計2名 11月21日に長久手小学校配膳室、教室を視察した。																