





曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名	主 食	おやつ
1月	えび干し しんじょ の煮物	よいこ牛乳	えび団子・にんじん・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ／ 切干大根・油揚げ・いんげん・にんじん・ちくわ・鶏もも肉／ 豚ひれかつ	ごはん	ベジタブルせんべい
2火	中華まん の南蛮漬	よいこ牛乳	にんじん・マロニー・干しいたけ・ハム・はくさい・にら・ねぎ／ もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ肉・ごま油・ねりごま／ さんまの南蛮漬	ごはん	カステラドッグ
3水	豆腐の酢 和え汁	よいこ牛乳	鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／ 豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ キャベツ・しらす干し・きゅうり・にんじん	ごはん	小魚ぼんせん
4木	マカロニ サラダ	よいこ牛乳	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・マカロニ・鶏もも肉・バター・スキムミルク・チーズ／ アスパラガス・キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・にんじん／ あじふりッダー	くろロールパン	桃のタルト
5金	黄金平 風チキン ハンバー	よいこ牛乳	大豆・豆腐・ねぎ・大根・にんじん・油揚げ／ こんにゃく・ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／ チキンハンバーグ	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
6土	ミニ 型抜き	土曜日牛乳		おにぎり	
8月	ふき厚 焼	よいこ牛乳	にんじん・みつば・たまふ・干しいたけ／ キャベツ・にんじん・油揚げ／ 厚焼き玉子・大根	ごはん	なかよしせんべい
9火	お豆の 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・まぐろ油漬け／ 星形ポテト	ごはん (各園炊飯)	ぶどうゼリー
10水	高野豆 の煮物	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん／ ひじき・にんじん・きゅうり・大根・とうもろこし／ いわしの梅煮	ごはん	カルテツおさかなサブレ
11木	五きゅうり の小籠包	よいこ牛乳	豚もも肉・あさり・えび・にんじん・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／ きゅうり・ごま・ごま油／ 小籠包	中華麺	発酵乳65ml 畑のクラッカー
12金	チキン フライ	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン／ ウイナー・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん・セロリー・パセリ／ さけ・バター	チキンライス	ミニミレービスケット
13土	オレ ーゼ	土曜日牛乳		おにぎり	
15月	中華と 豆腐の 南蛮だ	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし)	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆／ わかめ・豆腐・鶏もも肉・もやし・にんじん・しめじ・ねぎ・ごま・ごま油／ さば・赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ	中華おこわ	一口しょうゆせんべい
16火	みじや がいの 肉炒め	よいこ牛乳	えのきたけ・わかめ・豆腐・ねぎ・油揚げ／ じゃがいも・にんじん・ピーマン・たまねぎ・豚もも肉／ 鶏もも肉	ごはん	胚芽ビスケット
17水	肉干の おかつ	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・干しいたけ／ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ／ かつおのおかか煮	ごはん	ココアクッキー
18木	ズッキー ニの身	よいこ牛乳 いちごジャム	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・鶏もも肉・パセリ・トマト／ アスパラガス・にんじん・とうもろこし・ハム／ 白身魚フライ	スライスパン	お米パフスナック
19金	ひきざ り(鶏の すき)	よいこ牛乳	鶏もも肉・こんにゃく・なまふ・焼き豆腐・にんじん・ねぎ・はくさい・かまぼこ・えのきたけ／ ごぼう・まぐろ油漬け・にんじん・大根・きゅうり・ごま／ さくらんぼ	ごはん	リングドーナツ
20土	一口 チ	白桃豆乳		ハムロールパン	
22月	肉やし とひじ きの和	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚もも肉・干しいたけ・にんじん／ もやし・ひじき・にんじん・ほうれん草／ 大豆入り肉団子	ごはん	ねじりん棒
23火	親子 ひやむ ぎ	よいこ牛乳 きざみのり	たまご・鶏もも肉・たまねぎ／ 大根・鶏もも肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ ひやむぎ・きゅうり・にんじん・ハム	ごはん (各園炊飯)	かみかみおやつ 3～5歳児:お豆腐屋さんかりんとう 0～2歳児:かまぼこポロ
24水	ワ中 春華	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・干しいたけ・ワタタン・ねぎ／ まぐろ油漬け・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま油／ 春巻	ごはん	ヨーグルト
25木	なす入 りミート ソ	よいこ牛乳	合いびき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・なす／ ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス／ オレソジ	ソフト麺	レモンマフィン
26金	豚枝 さんま のみ	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・こんにゃく・ねぎ・豆腐・ごぼう・にんじん／ 枝豆・ベーコン・キャベツ・にんじん・きゅうり／ さんまのみぞれ煮	ごはん	えびせんべい
27土	ソ ニ	土曜日牛乳		おにぎり	
29月	肉み とら の	よいこ牛乳	ひじき・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが／ とうもろこし・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・豆腐・ねぎ・干しいたけ／ おくら・ほうれん草・もやし・にんじん・かつおぶし	ごはん	野菜&果物ジュース カルテツゴフレット
30火	海鮮 やし と	よいこ牛乳	やさそば麺・えび・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉／ ハム・にんじん・たまねぎ・もやし・にら・干しいたけ・ごま油／ レバー入りつくね	ロールパン	蒸しパン

### よくかんで食べよう

よくかんで食べることの4つの効果

#### むし歯予防

よくかむと唾液がよく出て口の中に残った食べ残しを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

#### 肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。


#### 脳が活性化

かむことであご動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流も良くなります。

#### 消化吸収アップ

よくかむと食べ物が細くなり、唾液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収しやすくなります。

### かみごたえのある食品を知ろう



■食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品(野菜や魚、果物など)は、かみごたえのある食品です。

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。

# 学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
3水	ごはん 牛乳 いかフリッター (中3こ) きしめんじる	いかフリッター ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ	ごはん きしめん	
4木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい (中3こ)	豆腐 ぶたひきにく あかみそ しゅうまい	牛乳	にら	ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
5金	ごはん 牛乳 さばみそに けんちんじる	さばみそに とりにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん	
8月	ごはん 牛乳 ビビンバ (ほそぎりにく) ちゅうかとうふじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら
9火	サンドイッチロールパン (乳) 牛乳 スティックハンバーグのトマトソースかけ コンソメスープ	スティックハンバーグ ベーコン	牛乳		たまねぎ たまねぎ はくさい	サンドイッチロールパン (乳) さとう	こめあぶら
10水	ごはん 牛乳 レバーいりつくね (小2こ・中3こ) こんさいのごまじる	レバーいりつくね ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん	ごま こめあぶら
11木	ちゅうかめん 牛乳 ちゃんぽんめん あいちのやさいはるまき	ぶたにく いか むきえび はんぺん	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが あいちのやさいはるまき	ちゅうかめん	こめあぶら こめあぶら
12金	ごはん 牛乳 カレーライス (乳) れいどうみかん	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ パナナ りんご れいどうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター
15月	ごはん 牛乳 ●あかしそふりかけ けんちんしのだのあんかけ とうもろこしのうすくずじる		牛乳	あかしそふりかけ		ごはん	
16火	ごもくごはん 牛乳 いわしのうめに さわにわん	とりにく あぶらあげ いわしうめに ぶたにく とうふ ゆば	牛乳	にんじん	ねぎ とうもろこし ごぼう ほししいたけ	さとう でんぷん でんぷん	777-がらみ 777-がらみ さいとう こめあぶら
17水	ごはん 牛乳 だいちずいりにくだんご (小1こ・中2こ) じゃがいものっぺいじる	だいちずいりにくだんご	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ はくさい こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん	
18木	ごはん 牛乳 さんまのおかか さつまじる	さんまのおかか とりにく あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも	
19金	あいちのこめこいりパン (乳) 牛乳 キャベツいりメンチカツ やさしいたっぷりミネストローネ	キャベツいりメンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ねぎ	にんにく セロリー たまねぎ スッキーニ	あいちのこめこいりパン (乳) マカロニ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら
22月	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかうため ぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく なまあげ むきえび いか ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが グリンピース はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぷん	ごまあぶら
23火	チキンライス 牛乳 やさいスープ ミニぶどうゼリー (2こ)	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい たまねぎ ミニぶどうゼリー	アルファールかまい さとう じゃがいも	こめあぶら
24水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ぶたじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう でんぷん	
25木	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ (乳) えだまめのフリッター	ぶたひきにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース えだまめのフリッター	ソフトめん さとう	バター
26金	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ よしのじる	あじ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら
29月	ごはん 牛乳 にくくだんごのあまずに ワンタンスープ	ミートボール ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら
30火	ごはん 牛乳 ドライカレー オレンジ	ぶたひきにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース オレンジ	ごはん	

◎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。

●はクラス用のものです。

6月の給食は、新型コロナウイルス感染症に対応するため、配膳の過程での感染防止に配慮した献立になっています。

### 〈献立について〉

19日「愛知を食べる学校給食の日」です。長久手市産や愛知県産の食材を取り入れた献立にしてあります。長久手市産や愛知県産の食材がどれかわかるかな？

**毎月19日は「食育の日」**

～おうちでごはんの日～です。

長久手の野菜が給食に登場します  
 19日 じゃがいも 奥語紀元さん  
 19日 たまねぎ 二宮茂明さん  
 19日 ズッキーニ 小倉圭子さん

**今月の愛知の野菜**

こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ  
 パセリ・みつば

☆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。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

**食育で育てたい「食べる力」**

食べ物やつく る人への感謝 の心	一緒に食べた り人がいる (社会性)	心と身体の健 康を維持でき る	食事の重要性 や楽しさを理 解する
食べ物の選択 や食事づくり ができる		日本の食文化 を理解し伝え ることができる	

出典：内閣府「食育ガイド」

お知らせ  
 令和2年4月から牛乳の容器が、ビンから紙パックになります。  
 1本200mlで変更ありません。

# 令和2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 異物混入のり マスクの低減	令和元年度 給食センター が原因の異 物混入(手袋 の破片、バリ) が2件発生し ている。	金属片の混入 0件  髪の毛の混入 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)  (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  (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  (3) 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	4月7日(火)保育園調 理員、配達職員衛生講習 会実施。 委託調理員衛生講習会 は3月23日(月)実施済。													
			2 金属片の混入防止 (1) スライサー等の使用前後 の確認をカゴごとにチェック表 でチェックする。  (2) パター等の包み紙が混入しな いよう複数名で作業し、割がした包 み紙に破れがないかも確認する。  3 髪の毛の混入防止 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														
			(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 頭髮の露出有無 c 帽子釦紐のはずれ有無 d マスクのスリ有無 e 手袋の破損有無														
			チェック表 により確 認 0件 a b c d e														



