

学校給食献立表

平成26年11月 (18回)

長久手給食センター

曜日	献立名	ジャム マーガリン 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	きのこハンバーグ		牛乳 とりにく・あぶらあげ オイルツナ・ハンバーグ	にんじん・しめじ・えのきたけ しいたけ・ごぼう・ねぎ・だいこん レモンかじゅう・とうもろこし ほうれんそう・もやし	ごはん さとう・でんぶん ねりごま
5 水	さつまいも・さけ		牛乳 とりにく・はんぺん あかみそ・さけ あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし にんじん	ごはん さつまいも・さとう
6 木	ながさきちゃんぽん しゅうまい(小2・中3) ちゅうまい(小2・中3)		牛乳 ぶたにく・いか・えび あさり・はんぺん しゅうまい・ロースハム	はくさい・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・キャベツ きゅうり	めんちゅうか さとう・ごまあぶら
7 金	ごもくじり とりにくのふうみやき		牛乳 ぶたにく・とうふ とりにく	ねぎ・はくさい・だいこん にんじん・ほししいたけ しいたけ・レモンかじゅう・かき	ごはん ごま・さとう こめあぶら
10 月	カレーライス ハムサラダ		牛乳 ぶたにく・こなチーズ ロースハム	にんじん・たまねぎ・トマト バナナ・りんご・キャベツ とうもろこし・きゅうり・みかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら ごむぎこ・バター・さとう アーモンド・オリーブあぶら
11 火	さんさいおこる とうふ あいちのやさしいコロッケ	◎おこめのタルト	牛乳 ぶたにく・とうふ かまぼこ・とりにく あぶらあげ	にんじん・しめじ・はくさい ねぎ・ほししいたけ・さんさい	かまいい アルファ おこめのタルト
12 水	にくじゃが レバーいりしるごまつね(小2・中3) だいこんサラダ		牛乳 ぶたにく・オイルツナ レバーいりしるごまつね	たまねぎ・にんじん・こんにゃく グリーンピース・だいこん きゅうり・レモンかじゅう	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら
13 木	さつまいものクリーム しるみざかなフライ れんこんサラダ	ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく・なまクリーム ちゅうりょうぎゅうにゅう しるみざかなフライ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・れんこん きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ロールシ さつまいも・ごむぎこ バター・マーガリン こめあぶら・さとう ごまドレッシング
14 金	のっぺい さばおかか ほうれんそうのおひたし		牛乳 ぶたにく・あぶらあげ さばおかかに	だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし	ごはん さといも・でんぶん さとう
17 月	ワントンスープ ピンパバ(にくそぼろ・いりたまご) ナムル		牛乳 とりにく・ぶたにく たまご	ねぎ・たけのこ・はくさい・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし・だいこん	ごはん ワントン・さとう ごまあぶら・ごま こめあぶら
18 火	きしめん みそかつ(小2・中2) あいちのやさしいあえもの		牛乳 ぶたにく・あぶらあげ あかみそ・とんかつ	にんじん・ねぎ・ごまつな ほうれんそう・キャベツ チンゲンサイ	ごはん きしめん・こめあぶら さとう
19 水	さんまのわんに さんまのわんに ゆかりあえ		牛乳 ぶたにく・とうふ・ゆば さんまのわんに	ねぎ・えのきたけ・みつば にんじん・キャベツ・きゅうり ゆかり	ごはん さとう
20 木	にくみそ あじブリッター(小2・中3) ひとしおづけ		牛乳 ぶたひきにく・はんぺん あかみそ・しおふきこんぶ あじブリッター	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・だいこん・きゅうり はくさい	めんソフト さとう・でんぶん
21 金	かんと キャベツとツナのあえもの ご	おかかふりかけ	牛乳 ぶたにく・はんぺん がんもどき・うずらたまご かきざりこんぶ・オイルツナ おかかふりかけ	こんにゃく・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう りんご	ごはん さといも・さとう こめあぶら
25 火	ごもくじり いしよくだん あいちのごもくあつやきたまご	◎ヨーグルト	牛乳 えびだんご・いわしつみれ あぶらあげ・とりにく かまぼこ・ヨーグルト ごもくあつやきたまご	ねぎ・はくさい・にんじん ほししいたけ・ごぼう	かまいい アルファ こめあぶら・さとう
26 水	ちゅうかどうふ えびとほるさめ かふうあえ		牛乳 とりにく・とうふ わかめ・ぶたひきにく えび・ロースハム	ねぎ・たけのこ・にんじん たまねぎ・しめじ・ほししいたけ チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	ごはん ほるさめ・ごまあぶら ごま・さとう
27 木	しろみそのご ごもくじり かわはぎのかわりあげ		牛乳 だいたい・とうふ あぶらあげ・ぶたにく しろみそ・とりにく ひじき・かわはぎ	ねぎ・にんじん・だいこん こんにゃく・とうもろこし・いんげん ごん	ごはん さといも・じゃがいも さとう・こめあぶら
28 金	おやこ きりぼし だいこんサラダ オレ		牛乳 たまご・とりにく かまぼこ・ロースハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・きりぼし だいこん きゅうり・オレンジ	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。

〈献立について〉

7日 11月8日の「いい菌の日」にちなんで、7日はかみまるくんの日です。「かき」をよくかんで食べてください。

よくかむことでだ液をたくさん出し、虫歯を予防します。

17日 ピンパバの「いりたまご」は小ボールに入れてクラスに配ります。ごはんには「にくそぼろ」と「いりたまご」、「ナムル」をのせて食べてください。

18日 秋の愛知を食べる学校給食の日として、愛知県産の食材がたくさん入った「あいちのやさしいあえもの」を作ります。愛知県のご当地メニューである「きしめん」や「みそかつ」もおいしいですよ。

27日 「しろみそのご」は、水煮大豆のペースト「呉」が入ったみそ汁です。今回は、大豆がわかるように粗めに砕き、白みそ仕立てにします。

11月が旬である食材の「さつまいも」と「きのこ」、「鮭」、「かき」、「りんご」を給食で味わいましょう。

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度70%

いただきます！ごちそうさま！



手を洗っておいしく食べましょう



長久手市の野菜が給食に登場します。

にんじん 18日(火) (有) 東海さん
ねぎ 18日(火) (有) 東海さん



11月23日は勤労感謝の日です。この日はもと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。





保育園給食献立表

平成26年11月

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 など	主 食	お や つ
1	一口チー	土曜日牛乳		おにぎり	
4	クリスマス リムシ ヤロフ シャも フリッ	よいこ牛乳 りんごジャム	鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・ スキムミルク・粉チーズ・バター／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:お豆腐さんかりんどう 0.1歳児:かぼちゃポーロ
5	けんちん 火ミ 鉄ニ 水ト	よいこ牛乳	大根・にんじん・豚もも肉・豆腐・干しいたけ・ねぎ/ 大豆・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン・ 豚もも肉	ごはん	ミレービスケット
6	五目中華 大さき 木よ	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・はくさい・たまねぎ・ねぎ・ 干しいたけ／もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ ごま油	中華麺	ねじり揚げ 野菜&果物ジュース
7	根切干大 金大根の 菜の かれの野菜 型抜きチー	よいこ牛乳	大根・にんじん・里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ／切干大根・ にんじん・きゅうり・ごま／かだい・たまねぎ・にんじん・ ねぎ	ごはん	カルテツ ペビードーナツ
8	ミニトマ	土曜日牛乳		おにぎり	
10	カレーライ 大豆サ 大さき 豆み風	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・スキムミルク・ バター・パセリ・りんご・粉チーズ／大豆・ベーコン・ キャベツ・きゅうり・枝豆／鶏ささみ・ねぎ・にんじん・ しいたけ・レモン果汁	ごはん	カルテツゴフレット
11	呉白和 火風	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・里芋・大豆・豆腐・油あげ・ねぎ/ 白菜・ほうれん草・ごま／ハンバーグ・大根	ごはん (各園炊飯)	ぶどうゼリー
12	わかめス 水さめの 酢の妙め 豚	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん／はるさめ・ 豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ・ 干しいたけ・ごま油／肉団子・にんじん・たまねぎ・ グリーンピース	ごはん	ブルーヨーグルト
13	コーンピ 木お楽し 大根のそ 金ほたて	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・とうもろこし・たまねぎ・にんじん/ はくさい・豚もも肉・たまねぎ・干しいたけ	コーンピラフ	カルテツウエハース 発酵乳
14	大根のそ 金ほたて	よいこ牛乳 おかかふりかけ	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが/ キャベツ・きゅうり・塩ふき昆布	ごはん	カリボテスナック
15	ソーン	白桃豆乳		エッグパン	
17	ごま味 月い	よいこ牛乳	里芋・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・ 干しいたけ・ねぎ／鶏ささみ・もやし・キャベツ・ きゅうり・しょうが・ごま／いわし・ねぎ・青のり粉	ごはん	アセロラゼリー
18	さつまいも 火鶏肉の 生あげの 水千さば 木きゅうり ごぼう	よいこ牛乳	豚もも肉・たまねぎ・にんじん・さつまいも・グリーンピース・ バター・スキムミルク／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ チーズ／鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁 生揚げ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・いんげん・ 鶏もも肉・えび／ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ/ さば・にんじん・もやし・ねぎ	ロールパン	水族館クッキー
20	ちゃんぼん きゅうりの ごぼう	よいこ牛乳	ねぎ・キャベツ・はんぺん・豚もも肉・もやし・たまねぎ・ にんじん・チンゲン菜・干しいたけ／きゅうり・ごま・ ごま油	ソフト麺	ヨーグルト
21	里芋のす 金鶏肉の 塩炒め	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	里芋・かまぼこ・にんじん・ほうれん草／鶏もも肉・ うずら卵・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん	ごはん	2-5歳児:バナナチップ 0.1歳児:あかちゃんせんべい
22	一口チー	土曜日牛乳		おにぎり	
25	ライカレ 火ごほう 豆ム	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ごぼう・にんじん・ まぐろ油漬・大根・きゅうり・とうもろこし・ごま	ごはん (各園炊飯)	全粒粉クラッカー
26	みそおで 水酢のレ	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/ きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	黒糖ロールパン
27	ひじきご 木豆腐の 根菜コ	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	米・ひじき・にんじん・こんにゃく・しめじ・鶏むね肉/ 豆腐・にんじん・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・ かまぼこ	ひじきごはん	小鱼ぼんせん
28	肉団子 金即さん まみぞ	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/ たくあん漬・きゅうり・ごま	ごはん	野菜ほうろ
29	型抜きチー	土曜日牛乳		おにぎり	

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは難しいかもしれませんが、成長時期の子どもには朝食は必ず食べてほしいものです。もし朝食を食べていない場合は、ヨーグルト、おにぎりといったすぐに用意ができるものから始めて、次に野菜がたくさん入ったスープや味噌汁、卵料理など徐々にしっかり食べられる料理を出してあげてください。

少しでも、朝食がバランスの良いものになるように保護者の方は大変かと思いますが、子どもに朝食をしっかり食べる習慣を身につけさせてください。

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
腸くちや体脂肪となる食品……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
都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

ストップ!感染症

秋から冬にかけてはウイルス性腸炎やインフルエンザなどの感染症がはやりやすくなります。周りの感染を防ぐには、マスクをし、せきをするときはティッシュで口を覆い、さらに汚れたティッシュはフタ付のゴミ箱に捨てましょう。石けんでの手洗いはもちろん忘れずに。